ప్రకృతి

మే
1938

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0 లు

బెజవాడ

విషయసూచిక



ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జట్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అసహ్యవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత - సారాసీసా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొరక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జట్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 [illegible]	0 [illegible] 0

అడగిను—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0

ప్రకృతి

విడిసంచిక
రు 0-4-0

సహజవైద్య మాసపత్రిక

సంపుటము 20 బెజవాడ, మే 1938 సంచిక 5

ప్రకృతి పత్రిక

ఇంకా ఎక్కువ అందంగా

ఇంకా ఎక్కువ ఉపయోగంగా

ఉండవలెనని మీరు కోరెదరా?

ఇంకా మంచి పటములు, బొమ్మలు, కావలెనని మీరు వాంఛించెదరా?

ఇంకా పేజీలు ఎక్కువ కావలెనని- జాతిఅభ్యుదయమునకు అవసరమైన సంఘశాస్త్రము, మిధునశాస్త్రం, మున్నగు గొప్ప విషయాలనుగూర్చి పరిశోధనలు మీరు చదువదలంచెదరా?

అట్లయిన

250 చందాదారులు మాత్రం

వెంటనే కావలెను. ఒక్కొక్క చందాదారు ఇంకొక్క చందాదారుని చేర్పించిన చాలును. చందాదారులందరు ఈ విషయమున చేయదలచిన పనిని వినగోరెదము. ప్రచారమునకు కావలసిన మాదిరి పత్రికలు క్యాటలాగులు పంపుదుము. జవాబు వెంటనే వ్రాయండి.

బెజవాడ
౧—౫—౩౮ }

అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు.

జాతీయ మాసము

వసంతము తెనుగువారి హృదయాలకు నిజంగా వసంతమే. ఈనెలలలోను తెలుగువారి హృదయాలు పల్లవిస్తూఉంటాయి. పాడు ఉద్యోగపు పీడ ఉద్యోగస్తులకూ, తద్దినపు మంత్రాల వంటి చదువుచదివే విద్యార్థులకు బడి కొంచము విడుదలలు అవుతై యీ రోజులలో. ఒకవైపున రంగాగారి రైతాంగ విద్యాలయమూ, వేరొకవైపున లక్ష్మీపతిగారి మర్దన శాస్త్రపాఠశాలా, యింకొకవైపు ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తువారి ప్రకృతివైద్య శిబిరమూ యీ మే నెలలో జరుగుతునై.

చాలా సంవత్సరాలనుంచి వ్రాస్తున్నాము. ఇప్పుడు జరిగేవి చాలవు. 250 లక్షల జనమున్న ఆంధ్రమునకు హీనంగా 1000 పాఠశాలలు న్నా వివిధవిషయాలను గురించి బోధించాలి. తీరిక సమయాలలో రైతులు, ఉద్యోగస్తులు, కార్మికులు, విద్యార్థులు యీ పాఠశాలలో చదువుకొని బాగుపడాలి.

మర్దన పాఠశాల

ప్రకృతి గృహవైద్యములో మర్దననుగురించి ఒక పాఠము వ్రాశాము. అందులో మర్దన మనకు యెన్నివిధాల ఉపయోగిస్తుందో వ్రాశాము. మన దేశములో ఓఘ్రులు కొందరు మర్దనచేసి తలంటి పోస్తారు. కొందరు తలంటినపుడు తలనొప్పి ఉన్నాపోతుంది. ఇంకా కొందరుంటారు. వారు తలంటి పోస్తే మరునాటికి ఒళ్లు నొప్పులు చేసి జ్వరము వస్తుంది.

ఇప్పుడు చాలామందికి ప్రతిదినమూ తలంటిపోసుకొనుట చికిత్సగా నిర్దేశిస్తున్నాము. అందువలన యెంతో మందికి రోగము నయమౌతోంది. శాస్త్రీమైన మర్దన చికిత్సచేయగలవారు తెనుగు దేశములోచాలామంది కావలసియున్నారు. నిరుద్యోగములో నున్నవారు 43 హారిస్‌రోడ్డు, చెన్నపురిలో ఉచితముగా బోధింపబడే మర్దన శాస్త్రమునేర్చుకొని తాము వృత్తికల్పించుకొని దేశీయుల ఆరోగ్యాన్ని యెందుకు బాగుచేయకూడదు!

ఇట్టి మంచి విద్యను వ్యాప్తిలోకి తెచ్చుటకు ప్రయత్నించుచున్న డా. ఆచంట లక్ష్మీపతి, బి. ఎ. ఎం. బి. సి. ఎం. గారికి మా హృదయపూర్వకమైన అభినందనాలు అందజేస్తున్నాము. చాలా కొద్దిదిగా కనపడే 'తలంటు' నందు ఎంతో శక్తియున్నది. దీనినిచూస్తే యెంతో మంది విద్యావంతులు అసహ్యించుకొంటారు. తలంటు, దంపుడుబియ్యం యీ రెండే తెలుగువారు వెంటనే పునః ప్రతిష్ట చేయాలిసినవి.

శారదాశాసనము

దీనిని గురించి మీ అభిప్రాయమేమిటని అనేకులు మమ్ముల నడుగుచున్నారు. అది మతానికి సంబంధించిన శాసనమని అనేకుల నమ్మిక. కొందరది సాంఘిక శాసన మందురు. కొందరు జాతీయాభ్యుదయానికి సంబంధించిన శాసనమంటారు.

నిజానికి మతమెన్నడో భ్రష్టమైనది. ఒక్కచోటనేని ఒక్క గ్రామమేని ఒక్క కులముగాని, ఒక్క కుటుంబముగాని మతమును నిష్కర్షగా నవలంబించుటలేదు. అవలంబించుటకు తగిన వసతులూ, పరిస్థితులూ లేవు.

నియమవంతముగా జీవించే జాతికి యే శాసనాలూ అక్కరలేదు. అప్పుడు పిల్లలకు యెన్నో యేట పెండ్లి చేసినను అకాలములో మరణములు గాని, బాలికలు 10, 11 వ యేట రజస్వలగుట గాని, 12, 13 వ యేట మాతలగుటగాని, సూతికాది వ్యాధులచే మరణించుటగాని జరుగవు.

ధర్మశాస్త్రము యేపరమార్థమును బోధించుచున్నదో ఆయారోగ్యము ఇప్పుడు అంతటను తరుగుగానున్నది. అట్టివారికి యెన్నవయేట వివాహము చేసినను చిన్నవయస్సులోనే సంగమేచ్ఛగలుగుట, వియోగములు, గర్భస్రావములు, శిశుమరణములూ, బాలింతచావులు తప్పవు.

అదిగాక ఒక సంఘానికి ఒకవిధమైన నిష్కర్షయయిన అభిప్రాయాలున్నప్పుడు దానిని బోధచేత మార్చవలెను గాని శాసనములవలన లాభముండదని మాసంశయము.

ఏమంటే శాసనము 14 వ యేటివరకు వివాహము చేయనీయకుండానే ఆపుతుంది గాని పిల్లలకు 11,12 వ యేటనే వయస్సు వచ్చుటను ఆపజాలదు.

స్వాభావికమైన జీవనము, యుక్తమైన ఉద్రేకము కలిగింపని ఆహారము, కష్టపడి పనిచేయుట, ఎండలోను గాలిలోను బాగుగాతిరుగుట వీనివలననే అకాలములో వచ్చేవయస్సు ఆలస్యముగా వస్తుంది. అట్టివారిలో 14,15 లోపు స్త్రీలును, 19,20 సంవత్సరముల లోపు పురుషులును సంగమమును కోరనే కోరరు. ఆరోగ్య నియమ పాలనమువలనను, ఒడిదుడుకులులేని జీవితమువలన మాత్రమే అట్టిస్థితి లభిస్తుంది. ఇట్టి శాసనములు అట్టిశుభకాలాన్ని లభింపచేయక పోవచ్చును.

మద్యపానము

నైజాంరాజ్యములోనిది రెవిన్యూ అనిచెప్ప బడుచున్నది. అనగా అబ్కారి రెవిన్యూ కంటే తాగేవారివలన వసూలు అయ్యే రివిన్యూ 3 రెట్లుండును. ఈ రివిన్యూ దేశంలో తయారయ్యే కల్లు సారాయిల మీద వసూలు అయ్యే పన్నే గాక సీమ సారాయిల మీద వసూలు అయ్యే డ్యూటీగూడా చేరియున్నది.

చీకటివున్న చోటనే వెలుతురు యొక్క ఆవశ్యకత బాగా తెలుస్తుంది. ఆ దేశములోనే మద్య నిషేధాన్ని గురించి గూడా ప్రచారము యెక్కువగా సాగుతోంది. మద్యనిషేధ ప్రచారకులు పాటలుపాడుకుంటూ గ్రామగ్రామమూ తిరుగుతున్నారు. వారిశ్రమ సఫలము అగు గాకయని మాకోరిక.

మద్యపానం

శివరామం

వలపే తెలియలేని
వెలయాలి పెదవిసం
దుల నూగు నిట్టూరు
పులనె వాసిస్తుంది;

కరుణే యెరుగరాని
కఠిన హంతకుని క
న్నులు రేగు ఎరుపు మం
టలనె భాసిస్తుంది;

ఏపిశాచీ భావ
మీ మద్యసేవయో!

మీ మద్యపానమో !!

ఇల్లాలి గుండెలో
సుళ్లు పుట్టిస్తుంది;
పసిపాప బ్రతుకులో
విసము పెట్టిస్తుంది;

నాడు నేడూ, వాడ
వాడలా, జాడలా,
పొగగ, మబ్బుగ, చీక
టిగ క్రమ్ముకుంటుంది;

ఏప్రభుత కనికరిం
చునో దీని నాపగా !
ఏప్రతిభ అవతరిం
చునో దీని మాపగా !!

విశ్వదాత, దేశోద్ధారక, కళాప్రపూర్ణ

కాశీనాధుని నాగేశ్వరరావుపంతులుగారి

నిర్యాణము

ది. 11—4—38 సాయంత్రం గం॥ 2—15 ని

మానవులలో దుర్గుణములే లేనివాడు ఒక్కడూ ఉండడు, ఎన్నిసుగుణాలున్నా ఒక్కదుర్గుణమన్నా ఉంటుందంటారు. ఆ ప్రవాదము పంతులుగారి జీవితమువలన రద్దుఅయిపోయింది. వారికి యిచ్చిన బిరుదులు సార్థకమైనవి. అవి బిరుదములుగావు. నిజంగా ఆయనగుణములు. వారికి ప్రకృతివైద్యముమీద అన్నివైద్యములకన్న యెక్కువ అభిమానమని డా॥ ఆచంట లక్ష్మీపతిగారు సెలవిచ్చియున్నారు. ఆయన ఉపవాసము, స్వల్పాహారము, నియమపాలనము, శాంతి దాంతులతో తమ జీవితమునందలి ఒడుదుడుకులను తగ్గించుకొంటూ వచ్చినారు. కనుకనే వారట్టి వేగవంతమైన జీవితాన్ని 71 వ సంవత్సరమువరకు యీడ్చుకొని రాగలిగారు.

వారిమృతికి ఆంధ్రములో దుఃఖించని జీవిలేదు. మాహృదయములు భారముగానున్నవి.

శ్రీవారి కుటుంబమునకు మాసానుభూతిని విన్నవించుకొనుచున్నాము. వారియాత్మకు శాంతికలుగుగాక యని భగవానుని ప్రార్థించుచున్నాము.

యోగవ్యాయామ విమర్శ

వేగిరాజు కృష్ణంరాజు.

ప్రకృతి జీవనముచేసి అందును వ్యాయామశాఖ యందు సత్యదృష్టితో ప్రత్యేక కృషిచేసి, తనస్వానుభవమైన సత్యములను ఇతరులకు తెలిపి తర్కించి లోపములున్న సవరించికొని ఈ వ్యాసములు శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు వ్రాయుచున్నారు. పాఠకులు శ్రద్ధగ చదివి గ్రహింప కోరుచున్నాము. —సంపాదకుడు

1937 సంవత్సరం ప్రకృతి పత్రికలో వ్యాయామము ఆయుఃపరిమాణము తగ్గించునా? ప్రాణాయామము ఆయువును పొడగించునా? అనువ్యాసము పాఠకులకు జ్ఞప్తియేయుండును. ఆ వ్యాసమునందు వ్యాయామము చేసిన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు ఖర్చగుననియు అందువలన ఆయుఃక్షీణము గలుగుననియు ప్రాణాయామము చేసిన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు ఖర్చుగాకుండుననియు అందువలన ఆయువు వృద్ధియగుననియు వ్రాయబడియున్నది.

ఆ వ్యాసమునందు సత్యాసత్య నిర్ణయముచేయ అవసరమైయున్నందున పాఠకులకు ఈవ్యాసము నందచేయ దలచినాను.

ఈ వ్యాసములోని భావము గ్రహింపవలెనన్న ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములన్ననేమి? వానిసహజ ధర్మములెయ్యవి? వ్యాయామ మనగా నేమి? దానివలనకల్గు సుగుణ దుర్గుణములేవి? సహజమైన వ్యాయామమేది? అసహజమైన వ్యాయామమేది? యోగాభ్యాసమనగానేమి? యోగాభ్యాసము చేయుటకు అర్హులెవరు? అనర్హులెవ్వరు? దానివలన లాభనష్టము లేమి? షట్కర్మలనగా నేమి? అవి యెంతవరకు సహజములు? ఎంతవరకు యెవరు ఆచరింపవచ్చును? ఈ పై విషయములను సరిగా గ్రహించనందువలన అనేక అనర్థములకు హేతుభూతమై అనేకమంది యోగాభ్యాసకులు తమ గమ్యస్థానమును చేరలేక వ్యర్థులైనవారు కూడ యెందరో గలరు. వ్యాయామమువలన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు ఖర్చగుననియు తద్వారా ఆయుఃక్షీణమని నమ్మి వ్యాయామము మాని శరీరము చెడి మరణించినవారు యెందరోగలరు.

పై విషయములను గురించి పరిశోధించి వ్రాయుటకు ప్రపంచ విఖ్యాతపురుషులైన స్వామి వివేకానంద, దయానంద సరస్వతి, కోడి రామమూర్తి మొదలైనవారి జీవితములను ఆదర్శముగ పరిశోధనచేసి ముందు వ్రాయగలను.

ప్రపంచ విఖ్యాతిగాంచిన మల్ల యుద్ధాగ్రేసరుడు కోడిరామమూర్తినాయుడుగారు శ్వాసలు అధికపరిశ్రమచే ఖర్చుచేసి అకాల మరణమును పొందినారని పై వ్యాసము ధ్రువపరచ చూచుచున్నది. కాని ఆయనకు వ్యాయామము తక్కువైనందువలన అకాలమరణమును పొందినాడని నేను ఋజువు చేయ బోవుచున్నాను.

సూర్యనమస్కార మంత్రములు

ఓమ్

ధ్యేయస్సదా సవితృమండలమధ్యవర్తీ
నారాయణస్సరసిజాసనసన్నివిష్టః
కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరీటీ
హారీ హిరణ్మయవపుర్ధృతశంఖచక్రః

1. ఓం హ్రాం మిత్రాయనమః
2. ఓం హ్రీం రవయేనమః
3. ఓం హ్రూం సూర్యాయనమః
4. ఓం హ్రైం భానవేనమః
5. ఓం హ్రౌం ఖగాయనమః
6. ఓం హ్రః పూష్ణేనమః
7. ఓం హ్రాం హిరణ్యగర్భాయనమః
8. ఓం హ్రీం మరీచయేనమః
9. ఓం హ్రూం ఆదిత్యాయనమః
10. ఓం హ్రైం సవిత్రేనమః
11. ఓం హ్రౌం అర్కాయనమః
12. ఓం హ్రః భాస్కరాయనమః
13. ఓం హ్రాం హ్రీం మిత్రరవిభ్యాంనమః
14. ఓం హ్రూం హ్రైం సూర్యభానుభ్యాంనమః
15. ఓం హ్రౌం హ్రః ఖగపూషభ్యాంనమః
16. ఓం హ్రాం హ్రీం హిరణ్యగర్భ మరీచిభ్యాం నమః
17. ఓం హ్రూం హ్రైం ఆదిత్యసవితృభ్యాం నమః
18. ఓం హ్రౌం హ్రః అర్కభాస్కరాభ్యాంనమః
19. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం మిత్ర రవిసూర్యభానుభ్యోనమః
20. ఓం హ్రౌం హ్రః హ్రాం హ్రీం ఖగపూష హిరణ్యగర్భమరీచిభ్యోనమః
21. ఓం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఆదిత్య సవిత్రర్కభాస్కరేభ్యోనమః
22. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః మిత్రరవిసూర్య భాను ఖగపూష భ్యో నమః
23. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః హిరణ్యగర్భ మరీచ్యాదిత్య సవిత్రర్క భాస్కరేభ్యోనమః
24. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః మిత్ర రవి సూర్య భానుఖగ పూష హిరణ్యగర్భ మరీచ్యాదిత్య సవిత్రర్క భాస్కరేభ్యోనమః
25. ఓం సవిత్రే శ్రీ సూర్యనారాయణాయనమః.

శ్లో॥ నమోధర్మవిధానాయనమస్తేకృతసాక్షిణే,
నమః ప్రత్యక్షదేవాయ భాస్కరాయ
నమోనమః.

ప్రకృతిసభ - చిత్తూరు

ఈ సభ చిత్తూరు పట్టణమున 19 వ తేదీ సాయంత్రం 7 గంటలకు అఖిలభారత స్వదేశ వస్తు ప్రదర్శనశాల ఆవరణలో న్యాయవాదులైన టి. కె. వీరాచారి బి. యే, బి. యల్, గారి అధ్యక్షతక్రింద ఒక బహిరంగసభ జరిగెను. రాజమండ్రి వాస్తవ్యులును, అపక్వాశాకాహార అద్వైత సిద్ధాంత గ్రంధకర్తలును, అగు డాక్టరు బొల్లా ప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు టీకాల వలన నష్టములను గురించి విపులముగా ఉపన్యసించిరి. నిర్బంధ టీకాల విధానము తొలగించ వలసినదని తీర్మానింపబడెను.

వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు బాపట్లనుండి శ్రమయని యెంచక వచ్చి సూర్యనమస్కారములను, డాక్టరు, కొ॥ ఆదినారాయణ శర్మగారు యోగాసనములను ప్రదర్శించి వాటి ఉపయోగములనుగూర్చి బోధించిరి.

బెజవాడ వాస్తవ్యులగు కొలిపాక శేషగిరిరావుగారి యొక్కయు, మైసూరు సంస్థానమునందలి ముదియానూరు గ్రామ ప్రకృతి ఆశ్రమస్థాపకులగు శ్యామయ్యగారి యొక్కయు, చిత్తూరు హిందీ ఉపాధ్యాయులగు కన్నయ్యగారి యొక్కయు, ఎగ్జిబిషను కార్యదర్శిగారగు విశ్వనాథన్‌గారి యొక్కయు కృషికార్య దీక్షలవలన సభ జయప్రదముగ జరిగింపబడెను. సుమారు 200 మంది పైగా ప్రేక్షకులు శ్రద్ధతో హాజరై కార్యక్రమమును విజయవంతమొనర్చుటకు సాయపడిరి. వ్యాయామ ప్రదర్శనములు చాలమందిని ఆకర్షించెను.

అధ్యక్షులవారి అంత్యోపన్యాసముతోను, హిందీ ప్రచారక్ రాష్ట్రభాషావిశారద, టి. కన్నయ్యగారి అభినందనములతోను సభ ముగింపబడెను.

అమృతాహారముగాదు

కడచిన ఫిబ్రవరినెల సంచికలో ప్రకృతి జీవన సాధకులగు కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మగారు విందుకు మందుకు తగిన అమృతాహారమును సూచించిరి. అందులో నారింజరసములో టమాటోపండ్లరసము కలిపిన అమృతాహారమగు ననిరి. అందులో కొత్తిమీర, కర్వేపాకు కలపమనిరి. ఇంతవరకు బాగుగనే యున్నది. ఇంకను రుచిగ నుండుటకు జీలకర్ర, సోపుగింజలు కూడ కలపమనిరి; ఈ రెండునుకలిపిన పానీయమును నేను రుచిచూచుట తటస్థించినది. జీలకర్ర సోపుగింజలు ఇంకను రుచిని గలిగించుటకు బదులు నారింజ టమాటోపండ్ల రసములలోనున్న స్వాభావికమైన అమృతసమమైన రుచిని పోగొట్టి వెగటురుచిని గలిగించినవి. మరియు జీలకర్ర, సోపు గింజలతో మొదలుపెట్టిన యాలకాయలు జాజిపత్రి జాజికాయ వగైరా సుగంధ ద్రవ్యములను గూడ ఎందుకు కలుపగూడదు! ఇవి "గాస్ట్రికుజ్యూసు"ను అసహజముగ రెచ్చగొట్టును. వృక్షసంబంధములు అన్నీ నిరపాయకరములుగావు. ఈ రీతిగా చేర్చుట మొదలుపెట్టిన కొంచెము కరక్కాయపొడిని కలిపిన విరేచకసాధనమని మరికొందరు తలంపవచ్చును. కావున పండ్లరసములకన్న ఎక్కువ రుచిని సుగంధద్రవ్యములు ఇయ్యజాలవనియు అట్లు సుగంధద్రవ్యములు కలుపుట అస్వాభావికరుచిని తెచ్చిపెట్టుననియు, కొన్ని సందర్భములలో అపాయమును గూడ కలుగజేయుననియు మనవి జేయుచున్నాను.

ఇట్లు,

ప్రకృతిజీవనుడు.

20 వ ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రకృతి వైద్యుల మహాసభ

చిత్తూరు, ఏప్రియల్ ౧౫ వ తేదీ.

ఇరువదియవ ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రకృతి వైద్యుల మహాసభ 15-4-1938 తేదీన చిత్తూరు పట్టణమున బోర్డుస్కూలు భవనమున వైభవముగ జరిగినది.

ప్రథమమున ప్రార్థన జరగినది. అనంతరము ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షులగు డాక్టరు జి. నారాయణస్వామిగారు ప్రతినిధులను ఆహ్వానించుచు ప్రకృతి వైద్యముయొక్క విలువనుగూర్చియు, అనుభవమునుగూర్చియు విపులముగా జెప్పిరి.

చిత్తూరు వాస్తవ్యులగు ఇ. చెంగల్‌రావు (అడ్వకేటు) గారు సభను ప్రారంభించిరి.

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తుయొక్క ప్రధానాచార్యులును, ప్రకృతి పత్రికాధిపులును బహువిధ ప్రకృతి గ్రంథకర్తలును అగు డాక్టరు పుచ్చా వేంకటరామయ్యగారు కరతాళధ్వనులు చెలంగుచుండ అధ్యక్షపీఠము నలంకరించి గంభీరోపన్యాసము నిచ్చిరి. ప్రకృతివైద్యమును గూర్చి తెలిసికొని దానియెడల ప్రజలు ఎక్కువగా అభిముఖులుగా నున్నారని చెప్పిరి. మరియు ఈ మానవులకు సంభవమగుచున్న జబ్బులకు కారణము మానవనిర్మాణమును నడపుచున్న ఏదోయొక ప్రకృతి సూత్రమును వారు ధిక్కరించుటయే యైయున్నది. ప్రకృతి సూత్రములను అమలులోనికి రాకుండజేయు నిరోధమును తొలంగించిన యెడల అసలు మందుయొక్క అవసరమేకలుగదు అనివారు చెప్పిరి. ప్రభుత్వమువారు మశూచికము రాకుండజేయుటకు టీకాలను వేయుచున్నారు. టీకాలువేయుట ఎక్కువ అయిన కొలదిని మశూచికము గూడ పెరుగుచున్నది. అట్లని ప్ర[illegible]త్వము వారిచే ప్రచురింపబడిన అంకెలవలననే తేలుచున్నది. పాశ్చాత్య దేశములన్నింటి యందును టీకాలు వేయు నిర్బంధమును తొలగించిన పిమ్మటనే మశూచికము తగ్గిపోయినది. గాంధిమహాత్ములవారు టీకాలను వేయించుకొనుట మురికి పని యని జెప్పిరి. వానివలన ఉపకారమునకు బదులు అపకారమే జరుగునని నొక్కి చెప్పిరి. అట్టి గాంధి మహాత్ముల వారిశిష్యులగు 'కాంగ్రెసు మంత్రులు ప్రభుత్వములోనికి వచ్చిన పిమ్మట ఈ టీకాల నిర్బంధము ఇంకను ఎక్కువ 'అయ్యే యోగము కనుపించుచున్నది. ఎంతవిపరీతము! మేము మద్రాసు ఆరోగ్య మంత్రిగారి యొద్దకు రాయబారము వెళ్లితిమి. టీకాలను నిర్బంధముచేయు చట్టమును సిరోధించితిమి. దానికి వారు చెప్పిన దేమంటే ప్రజాభిప్రాయమును చూపమన్నారు. కాబట్టి దేశీయులెల్లరు విరివిగా సభలను జేసి, టీకాలు మాకు పనికిరావని ఘంటాపథముగా చెప్పండి. గాంధి మహాత్ములవారు చెప్పినట్లు మురికి పనినుండి తప్పించుకోండి అని చెప్పిరి.

పిమ్మట కలికిరి వాస్తవ్యులగు డాక్టరు దొండా సాహెబుగారు ప్రకృతి వైద్యమునందు ఇమిడి యున్న అనంతశక్తులను గూర్చి విపులీకరించిరి. తరువాత బెజవాడ వాస్తవ్యులగు డాక్టరు కే. ఆదినారాయణశర్మ గారు ఆసనముల ప్రదర్శనమును జేసిరి.

అనంతరము తీర్మానములు జరిగెను. శ్రీ కాశీనాథుని నాగేశ్వరరావుగారి మృతికి సంతాపమును దెలిపిరి. టీకాలను నిర్బంధము చేయవలదని ప్రభుత్వము వారిని కోరిరి. ప్రకృతి వైద్యమును పరిశీలించవలసినదనియు, క్షయరోగమును నివారించుటకు ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్తునకును అఖిల భారత ప్ర[illegible] సంఘమునకును సహాయము చేయవలసినదనియు ప[illegible]ము వారిని కోరిరి. ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మసంఘమునకు రాబోవు వత్సరమునకు సభ్యుల నెన్నుకొనిరి.

3 ఉపాధ్యాయత్వము

పోలవరంలో మాయగ్రజు లుంచిన రిజల్టుస్కూలు దినదినాభి వృద్ధినంది కుటుంబ ఖర్చుకు సరిపోవు రాబడి పిల్లల జీతములవలనను, బోర్డువా రిచ్చు గ్రాంటువలనను, గ్రామములో రైతులు ప్రాంశరీనోట్లు, తనఖాదస్తావేజులు, కవులు, కదపాలు వ్రాయించుకొనుట వలనను, వైద్యమువలనను వచ్చుచుండెను. మా యగ్రజునికి చిన్నతనము నుంచి ఔషధవైద్యములో ప్రవేశము గలుగుట వలన నావృత్తిలోచాలా ప్రావీణ్యముగూడ గలిగినది. అందుచేత ఆచుట్టుపట్ల గ్రామాదులలో మంచిపేరున్నూ, గొప్ప పలుకుబడిన్నీ గలిగి నందున మరింత సౌకర్యముగా కూరనారగూడ నుచితముగా లభ్యపడజొచ్చినది. మాయగ్రజులు కోర్టు వ్యాపారములకును, సబ్ రిజిస్ట్రారు ఆఫీసుకును తఱచుగా వెళ్ళి కొంతధనార్జన చేయుట గూడ కలదు. గాని అబద్ధపు సాక్ష్యమెన్నడును యిచ్చియుండలేదు. అట్టిస్థితిలోగూడ ఆయనగారెవరికిని యేహానియు చేయలేదు. పరమార్థదృష్టితోడనే ఆయనగారు కార్యములు నెరవేర్చుచుండిరి.

ఇంతలోనేనుగూడ యేనుగువానిలంకలో క్షత్రియుల పిల్లలకు విద్యజెప్పుటకై నాపదిహేనవయేటనే ప్రవేశించి మధ్యాహ్నము అచ్చటి క్షత్రియులయింట వారితోబాటు భుజించి సాయంత్రమున కిల్లు జేరుచుండెడివాఁడను. నాకు వారేదో స్వల్పముగా వేతనమిచ్చు చుండెడివారు.

ఇట్లు చిన్నీళ్ళకు వేణ్ణీళ్లు సహాయమును సామెతగా జీవించుచుమ మ్మంతర్వేది పాలెములో పోగామిగిలిన యాస్తి 3¾ యకరములపైగల తనఖాబాకీ మిక్కిలి బాధింప నారంభించినది. దానిని వదిలించుకొను తెరవుచిక్కక నేను మాజన్మస్థానమగు నంతర్వేది పాలెములో శ్రీ ముదునూరి గంగరాజుగారి కోరికపై నచ్చటికేగి వారి బిడ్డలిద్దరికి విద్య గరపుచు వారింటనే ముప్పొద్దు భుజించుచు 1910 సంవత్సరము లగాయతు 1916 వర కచ్చటనే యుంటిని. అచ్చటనున్న ఆరేండ్లలోను ఆ స్కూలు చాల బాగుగా నభివృద్ధిగాంచినది. అందువచ్చు జీతములవల్లను, గ్రాంటువల్లను, దసరా మామూళ్ళవల్లను కొంతసొమ్ము దొరకినది. పోలవరంలో మాయగ్రజులు స్కూలు వల్లను, వైద్యమువల్లను, సంపాదించిన దానిలో గృహకృత్యమును నెఱవేర్చుకొని కొంతద్రవ్యము మిగిల్చి దానిని నావద్దకు బంపించుచుండిరి. ఈ రెండుబాపతుల ధనమును వసూలుయిచ్చి 1916 లో ఋణవిముక్తి నందితిమి.

అంతర్వేది పాలెములోని పొలముపైగల అప్పు తీర్చుటకు, దానిని మరమ్మతు చేయించుటకు డాదాపాక వేయి రూపాయలవరకు వ్యయమైనవి, ఆ సొమ్ముగాక మా యగ్రజుని వైవాహికమునకై సుమారు నాలుగువందల రూపాయిలు ఖర్చైనవి. అవియెల్ల మేము స్వకాయకష్టముమీద న్యాయముగా సంపాదించుకొనినవేకాని, పరులను బాధించి దీపములార్చి సంపాదించినవిగావు.

మా యగ్రజులు వేళాకోళముగా మునసబు పరీక్షకు దరఖాస్తుజేసి, ఆ బుక్కు నాలుగుసార్లు చదివి ఉత్తమముగా పరీక్షలో నెగ్గిరి. తదుపరి పోలవరంలోను, కలగంపూడిలోను కొంతకాల

మాక్టింగుగా మునసబుపని చూచి బాగుగా నెరవేర్చిరి. జిల్లాల విభజనలో మునసబు ఉద్యోగమిప్పించవలెనని కోరగా కలెక్టరుగారు కరణీకమిప్పింతునని శెలవిచ్చినందున మా యగ్రజులందు కొప్పరైరి.

1909 సంవత్సరములో మా యగ్రజునికి వైవాహికపు ఏర్పాట్లు జరిగినవి. కొన్ని సంబంధములు వచ్చినవి. అప్పుడు మా (వేలువిడిచిన) మేనత్తగారి కుమార్తెనిచ్చి వివాహముచేసిరి. వారిది రాజోలు తాలూకా సఖినేటిపల్లి యను గ్రామము. మా మేనత్తగారిభర్త రుద్రరాజు పెదవెంకటరాజుగారు, వారికి పురుషసంతానము లేదు. ముగ్గురు కుమార్తెలుండిరి. వారిలో మా వదినెగారే పెద్దలు. ఆయన తన యాస్తిని తన యనంతరము చెందునట్లు కూతుళ్ళపేర విల్లు వ్రాయించి రిజస్టరుచేయించి యుంచిరి.

పోలవరములో రిజల్టుస్కూలు ఆరు సంవత్సరములనాటికి క్రమముగా క్షీణదశ నందినందున నర్సాపురం తాలూకాబోర్డువారు ఆగర్రను గ్రామములో మా యగ్రజునికి బోర్డుస్కూలులో మాష్టరి నొసంగిరి. ఆ స్కూలులో రెండునెలలు పనిజేసి శెలవుఁబెట్టి కడపజిల్లా సిద్ధవటములో పోలీసు సబ్ యినస్పెక్టరు పనిజేయుచున్న పోలవరం కర్ణం శ్రీగోటేటి నాగభూషణరావు పంతులుగారికి గల పోలవరపు ఆస్తిని, వారి భావమరదులగు శ్రీకపిల రాజేశ్వరరావుగారిపేర (పవర్ ఆఫ్ అటర్ని) స్వాధీనపత్రము వ్రాయుటకై రాజేశ్వరరావుగారితో బయలుదేరి సిద్ధవటము వెళ్ళి అచ్చట నా దస్తావేజు వ్రాసి రిజష్టరుచేయించుకొని తిరిగి వచ్చునప్పుడు రాజేశ్వరరావుగారి ప్రోత్సాహమువల్ల రేణిగుంటస్టేషనులో దిగి ఆగర్రు స్కూలుకు రిజైన్ దాఖలుచేసితినని యొక కార్డుపై వ్రాసి అచ్చటి పోష్టులో పారవేసిరి. రాజేశ్వరరావుగారు తణుకు తాలూకా మాముడూరు కరణముగారి సోదరులు. సుప్రసిద్ధ నియోగులు. వారు తమ భావగారగు నాగభూషణరావుగారి వ్యవహారములు జూచుటకై పోలవరములో తమ యత్తవారింట నివసించుచుండిరి.

తదుపరి మా యగ్రజులు కాజలో శ్రీ గోటేటి బాపిరాజుశర్మగారి ప్రోత్సాహముపై నా గ్రామములోని శ్రీమంతులగు కాపులు కొప్పిసెట్టి శేషయ్య, వేంకటరత్నం, కామయ్యగార్ల బిడ్డలకు విద్యగరపుటకొఱకై ప్రవేశించిరి. అంతటనుంచి యా కాపులు మా కుటుంబఖర్చుకు సరిపోవు ధాన్యమును యిచ్చుచుండెడివారు. పైగా కొందరు జీతములిచ్చి చదువుకొనుచుండిరి. ఆ గ్రామములోను చుట్టుపట్ల గ్రామములలోను వైద్యమునకు చాలా ప్రఖ్యాతిగలిగినది. ఆ వైద్యముతో రాబడి హెచ్చినది. అందువల్ల రాత్రింబవళ్లు తిరుగుట, వేళకు భోజనాది సౌకర్యములు కుదురకపోవుట, నిద్రాభంగమగుట, తగిన మనశ్శాంతి లేకపోవుటచేత మా యగ్రజుని దేహములో నుష్ణాధిక్యమేర్పడి విరేచనబద్ధము గలిగినది. అందుకొఱకనేక చికిత్సల నాచరించుచు కొంతకాలముగడిపిరి. తుదకు మహామేహమతిశయించి 1914 లో యెండలోనికి బోవుటకుగాని వెలుగు చూచుటకుగాని వీలులేని శుక్లనష్టపు వ్యాధిగూడ సంభవించినది. ఆ జబ్బుతో నదివరకు రసవిషపాషాణాది విషములను రోగుల దేహములోని కెక్కించి, అహర్నిశలు కష్టపడి సంపాదించి నిలవఁజేసుకొన్న వెయ్యి రూపాయీలున్నూ తేలికగా ఖర్చుపడిపోయినవి. ఆ జబ్బులో మా యగ్రజులు అభ్రకము, కాంతవల్లభరసము, వసంతకుసుమాకరము, పూర్ణ

చంద్రోదయము మున్నగు ననేక ఔషధములను సేవించి, పులుసు నూనె మజ్జిగ వర్జించి నేతిపోపు బెట్టిన కూరలుతిని పథ్యముచేసిరిగాని వ్యాధి మాత్ర మేమియు నుపశమిల్లలేదు. తుదకొక మిత్రుఁడు మా యగ్రజునిపైగల అభిమానముతో పాషాణవైద్యముగూడఁ జేయింపఁ దలంచెను. గాని దైవవశాత్తు ఆ గండము నొక ప్రకృతి వైద్యవేత్త దాటించెను.

మా యగ్రజుని కింత ఘోరమగు వ్యాధిగలుగుటకు నూతనముగాగలిగిన మలబద్ధము దానికి తోడు వైద్యము తెలిసియుండుట, అందువల్ల రకరకాల విరేచనౌషధములు పుచ్చుకొనుట, వంకాయలు, అరటికాయలు, ములగకాయలు, పెండలం, చిలగడం, దొండకాయలు మున్నగువాని వేపుళ్లు, నల్లేరు, బూడిదగుమ్మడి, వృస్తి మున్నగువాని వడియాలు, అప్పడాలు, మాంసము యెండుచేఁపలు, పొడుము, చుట్టగూడ చాలా సహాయమొనరించినవి. మా తల్లిగారెప్పుడును పులుసుచేర్చనికూరలు వంటచేయనేలేదు. మత్స్యమాంసాది కూరలతోబాటు చారు పప్పుగూడ విధిగానుండి తీరవలసినదే! మాయింట చేపలు మాంసము గ్రుడ్లు మున్నగు నీచుకూరలలో ముఖ్యముగా నీరుల్లి, వెల్లుల్లి, జీలకర్ర, మెంతులు, ఉప్పు, పులుసు, కారము, నూవుల నూనె, జీడిపప్పు వేసి వంటచేయుచుండిరి. అవి లేనిచో నా నీచుకూర లెంతటి వారికైనను సహ్యముగానుండవు. భార్య కాపురమునకు వచ్చిన తదుపరి పులుసుకూరలు తగ్గి వేపుడుకూర లధికాభివృద్ధియగుట వలన గూడ మా యగ్రజుని దేహపాటవము కొంతవరకు క్రమముగా చెడిపోయినదని చెప్పవచ్చును. ఆయనకు రెండుగజ్జలలోను దురదతోఁగూడిన నల్లమచ్చలును, ముఖములో ముక్కుపైనను నొసలుపైనను, కండ్లకుక్రింద దౌడలపైనను నల్లనిరంగులునూ బయలుదేరినవి. అట్టిమచ్చ లెవరికుండునో వారు తప్పక రోగులనుకొని త్రికరణశుద్ధిగా నమ్మవలయును. బట్టతలగూడ రోగలక్షణమని మేముకొన్ని ప్రకృతి నిదర్శనముల వలన గనుగొనఁగలిగితిమి,

౪ వ్యాధి

మాయగ్రజునికి 1914 సంవత్సరము జనవరి నెలలో సిపై ప్రకరణములో వర్ణించిన ఘోరతమమగు వ్యాధిలక్షణములు బయలుదేరినవి. అవి వర్ణింపరాని బాధలతో ఆయనను ముంచివేసినవి. వాటిలో శుక్లనష్టము, గుండెకుతుకు (పాల్పిటేషను) అమితమగు వెర్రిమూకలి, రక్తక్షీణము, అతిమూత్రము, మలబద్ధము నాలుక, యిగుళ్లు, తెల్లబడిపాలిపోవుట, అరుచి, నిద్రాభంగము మున్నగు దుర్లక్షణములు ముఖ్యములు. ¼ శేరు బియ్యపు అన్నములో ½ శేరు గేదెనేయి ¼ శేరు పెసరపప్పు జావ కలిపి తింటే ఒక గంటకాలములో నా పదార్థమెల్ల నీరైపోయి మూత్రమార్గమున వెలువరించిపోయెడిది. తదుపరి గుండెలులాగి అమితమైన బాధకలిగెడిది. ఆ బాధకు తాళజాలక నిరంతరము దుఃఖించుచు పలురకములగు మందులు మ్రింగిరి. వానికి పథ్యముగా మేకమాంసపు కూర తినవలసి వచ్చినది. అప్పటికి మేమునిరంతరమును మత్స్యమాంసాదులు గ్రుడ్లు అమితముగా తినుచుండెడివారము. మాయగ్రజులా జబ్బు రోజులలో మొదట మాంసపు కూరతో అన్నమునుతిని, ఆ మీద కాయగూరలతో మరికొంత అన్నమునుతిని పైన మజ్జిగ ద్రావితే ఆయన కోశములో నామూడు పదార్థములు కలసి యరుగక దేనికదే అరిగిపోయి

ఆ మూడువస్తువులకు సంబంధించిన మూతిప్రము వేరువేరుగా పడుచుండెడిది. తుద కా కూరలు గూడ సరిపడినవిగావు. అందు మత్స్యమాంసాదులతో తినినపూట ఆయనకుగల బాధలు విశేషముగాను, శాకాహారములతో అన్నము తినినపూట బాధలు శాంతముగాను గనుపించెడివి, గానివానిభేదమును అప్పటిలో మేముబాగుగా గమనింపజాలమైతిమి. గమనించుటకు మాకు మాంసములోనితప్పును జెప్పువారేరి? పైగానీచు కూరలుతినుటలో మాకున్న పాండిత్య మపారము. నీచుకూరలభుక్తి మాకు చిన్నతనమునం దన్నప్రాశనతో నారంభమై దినదినప్రవర్ధమానముగా వృద్ధియై మమ్ము వానికి పరిపూర్ణ బానిసలుగా నొనర్చుకొనినది. అంతర్వేదిపాలెములో నున్నప్పుడు మా సంసారస్థితి చాల హెచ్చుగానుండు దినములు చాలగలవు. అప్పట్లో మా యింట విధిగా ప్రతిదినమును పచ్చిచేపలో, కోడి మాంసమో, గ్రుడ్లో, పీతలో, ఎండురొయ్యలో ఉప్పుచేపలో లేని కూర మేము తిని యెరుంగము. నీచుకూర లేకుండా భోజన మొనరించిన దినము లున్నవనెడి జ్ఞాపకముగూడలేదు. చివర కవి సందర్భముగానిరోజున యే వంకాయ పులుసులోనో, యే పెండలము పులుసులోనో కాస్త ఉప్పుపరిగె ముల్లయినను యెండురొయ్యల తలలైనను, వాసనకుగాను వేసి వండవలసినదే! లేదా, ఎఱ్ఱరొయ్యలో, తెల్లచెంగుడుపొట్టో, మిర్చి ధనియాలు జీలకఱ్ఱ ఉప్పు మున్నగు సంబారములతోఁజేర్చి మంచినూనెతో బాగుగా వేపి, చూర్ణము చేసియైనను అన్నములోనికి సప్లయి చేయవలసినదే! ఆ చూర్ణముయొక్క రుచి నెరింగిన నాలుక దానిని త్యజించఁగలదా? ఆ సంబంధమగుకూర సందర్భముగాని దినము దుర్దినముగా మా కుటుంబముచే నెన్నఁబడుచుండెనని చెప్పుట కాశ్చర్యపడవలసిన పనిలేదు. వేయేల! మన ఆంధ్రదేశములో మా క్షత్రియులు నీచుకూరల నెన్నిరీతుల వాడుచుండిరో యింతకంటె చాల హెచ్చుగా మేము వానిని తినియుంటిమని ఘంటాపధముగాఁ జెప్పఁగలను. ఆ భుక్తిలో ఘనము, నీచము, రుచ్యము, బలము, రోగము యెంతగలదో, ఖర్చెంత గలదో గూడ మేము పరిపూర్ణముగా తెలుసుకొనఁ గలిగితిమి. శాకాహారులగు పవిత్రులకీ నీచుకూరల వర్ణనమును వినుట కొంత నీచముగాను, వెగటుగాను దోచినను యథార్థము వ్రాయనెంచిన నాకుమాత్ర మా యీ విషయములు వ్రాయకుండ విడిచిపెట్టుట ధర్మముగాఁ దోచలేదు. అందువలన నిఁక నొకటిరెండు సంగతులు విధిగా వ్రాయక తప్పినదిగాదు.

తురకలును, క్షత్రియులును "పలావు" అను నొకరీతి కూరను, మేక, కోడి, గొఱ్ఱె, అడవి పంది, లేడి మున్నగు ప్రాణులనుజంపి వాని మాంసముతో తయారుజేసెదరు. అది సర్వసాధారణముగా ఆలయములలో (ఫలసమర్పణ మరచిపోయి) దైవనివేదనకై సిద్ధపరచు "పులిహోరను" పోలియుండును-గాని "పలావు"లో మాంసమునుగూడఁ జేర్తురు. యించుమించుగా నా రెండింటి కంతియే తేడాయని చెప్పవచ్చును. ఇతర మాంసపుకూరలకంటె నీ"పలావు" చాల ఘాటుగాను, రుచిగాను ఉండుటబట్టి దానిని హెచ్చుగా నెవ్వరును తినజాలరు. ఒకబలిసిన కోడిమాంసమును నలుగురు మనుష్యులన్నముతో కలుపుకొని సునాయాసముగా తినివేయగలుగుదురు. దానినే "పలావు"వండి పెట్టినచో పది మందికి సరిపోవును.

పైత్యదోషము

యోగవిద్వాన్ భాగవతుల
రామమూర్తిశాస్త్రిగారు.

౧

పైత్యము తేజోభూతము

ఈ పైత్యదోషము తేజోభూత సంబంధమగు ధాతువగుటచే సంతాపము కలుగజేయుట దీని స్వాభావిక గుణమైయున్నది. "పిత్తమాగ్నేయం" అనెడి సూత్రప్రకారము పిత్త మగ్నిభూత సంబంధమైనది. ప్రపంచమునకు కారణమైన పృధివి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము అనెడి పంచభూతములలో అగ్నిభూతము అనగా తేజస్సు పిత్తమునకు కారణమైనదగుటచే పిత్తము తేజోభూత సంబంధమైన ద్రవ్యమని తెలియదగి యున్నది.

తేజోభూతమునకు సంబంధించిన ద్రవ్యములు నానారీతులుగ నుండును. భూమియం దుండెడి తేజోభూత ద్రవ్యములు అగ్ని సూర్యుడు మొదలైనవియు ఆకాశమునందుండెడి తేజోభూతద్రవ్యములు పిడుగులు మెరుపులు మొదలగునవియు, పర్వతములయందును గనులయందునుండెడి తేజోభూతద్రవ్యములు బంగారు వెండి మొదలగు లోహములును, మనుజులు మొదలగు జీవజంతువుల శరీరములయందుండెడి తేజోభూతద్రవ్యము జఠరాగ్నియను పిత్తము ఇట్లు పిత్తము తేజోరూపమైనదని నిశ్చయమైయున్నది.

౨

పైత్యముయొక్క ఉత్పత్తి

ఈ పిత్తముయొక్క యుత్పత్తి యెట్లనగా:— మన శరీరమందుండెడి రక్తము, పిత్తముయొక్క తేజస్సుచే పక్వమగు చుండునపుడు కలిగెడు మలము పిత్తదోష మనబడును.

రసము, రక్తము, మాంసము, మేదస్సు, అస్థులు, మజ్జా, శుక్రములనెడు సప్తధాతువులును ఒక్కొక్కటి ధాతుగతములగు పిత్తములగు తేజస్సులచే పక్వములై ఉత్తరోత్తర ధాతువులుగ పరిణామము నొందుచుండును.

రసాదిధాతువులు

ఈ ధాతువులు యేడును ఒకదాని కొకటి యాధారము చేసికొని క్రమముగా నొక్కొక్క ధాతువును ఉత్పత్తి నొందించి శరీరమున కాధారముగ నున్నవి. ధాతువులు లేనిదే శరీరములేనట్లూహింపదగి యుండును. ధాతువులు శోషించిన యెడల శోషరోగమనియు, క్షీణించినయెడల క్షయరోగమనియు పిలువబడుచున్నది.

ఈ ధాతువులు మన శరీరమందుండి కొన్ని కృత్యములు చేయుచున్నవి. ఈ ధాతువులలో మొదటిదియగు రసధాతువు శరీరమునకు తృప్తిని, రక్తధాతువు జీవనమును, మాంసధాతువు లేపనమును, మేదోధాతువు స్నేహమును, అస్థిధాతువు శరీరమును ధరించుటయును, మజ్జాధాతువు పూరణమును, శుక్రధాతువు గర్భోత్పాదన కార్యమును జరిగించుచున్నవి.

ఎట్లన రసము మనచే భుజింపబడిన యాహారద్రవ్యములు జఠరాగ్నిచే పక్వమునొంది సారరూప మేర్పడును. ఇదియే రసధాతువు. ఈ రసధాతువు, తక్కిన ధాతువులకు ఉత్పత్తి, కారణమై యున్నది. ఇది రంజకపిత్తముచే నెఱ్ఱనయి రక్తముగా మారును. ఈ రీతిగనే రక్తముచే మాంసమును, మాంసముచే మేదస్సును మేదస్సుచే ఎముకలును, ఎముకలచే ఎముకలలో

నుండు మజ్జయును, ఉత్పత్తియై నొకదానితో నొకటి యనుబంధము కలిగి, ఏడవదియగు శుక్ర ధాతువును కలిగించుచున్నది.

ఈ ధాతువులలో నేధాతువైనను కాలవికృతిచే మారిన నైసర్గికములకు భిన్నము కలుగును. వీటిలో రక్తధాతువును, శుక్రధాతువును జీవాధారములు. ఇట్టి పరిణామమున కంతకును, మొదటిది యగు రసధాతువాధారమని తప్పక చెప్పవలసియున్నది. ఇది ప్రాణవాయువు నాధారముచేసుకొని మనము భుజించెడియాహార ద్రవ్యములు జఠరాగ్నిచే పక్వమై రసరూపముగామారి, మన సంపూర్ణ శరీరమున ద్రవరూపముగ సంచరింపుచు అనేక కార్యములను జేయుచుండును. మనము భుజించెడి పదార్థములు మందాగ్నిచే పక్వము గాకపోయిన యెడల రసముగామారక ఆమముగా మారును. అగ్నిదీప్తిచే ఆహారము చక్కగ పచనమైనయెడల ధాతువృద్ధికరమగుటకు యుక్తముగ నుండును. రసము రక్తముక్రింద మారక ఆమముగ మారిన యెడల విషతుల్యమై యనేక రోగములకు కారణమవును.

౪

ధాతుపరిణామము

ఇట్టి రసము మనశరీరమున, ననేకమార్పులు బొంది రక్తముగా మారును. అనగా పక్వరసము యకృత్తునుజేరిన తరువాతను, అచ్చట నున్న రంజకపిత్తముచే రక్తముగమారును. అచ్చట రంగును పాకమునుగలిగి రక్తము, సర్వశరీర వ్యాపియై శుక్రాది ధాతువుల కాటపట్టై జీవాధార మగుచున్నది. రక్తము యకృత్ప్లీహాదుల కాటపట్టై యందుండి సర్వశరీరమునకు రక్తవహ నాడులగుండా వాయు సహాయముచే సప్లయి అగుచుండును.

మాంసధాతువు పరిణామ మెట్లన: రక్తము జఠరాగ్నిచే పక్వమై వాయువుచే ఘనస్వరూపమును పొంది మాంసమని వ్యవహరింప బడుచున్నది. మనశరీరమున మాంసపేశు లయిదువందలున్నవి. అవి దేహమునకుబలమునుకలుగచేయును. మరియు మాంసకండరములు చేతులుకాళ్ళు ముడుచుట, చాచుట మొదలగు కార్యములు చేయుచుండును. మేదోధాతువు పైఁజెప్పబడిన మాంసధాతువు వలననే తయారుకాబడి గురువుగను స్నిగ్ధముగ నుండి, శరీరమునకు బలకారియై శరీరమునకు మార్దవమును, రంగును గలిగించును. ఇది పొట్టయం దధికముగ బెరిగిన మేదోరోగమని వ్యవహరించెదరు. అస్థిధాతువు అనగా ఎముకలు జఠరాగ్నియొక్క వేడిమిచేత మేదస్సువలన అతి కఠిన స్వభావమేర్పడి ఇంటికి వాసములవలె శరీరము నిలువబడుట కాధారమైయుండును.

మజ్జాధాతువు: ఇది శల్యములయొక్క రంధ్రములలో నిమిడియుండి వాటిని దృఢపరుచుచు వృక్షకాండమున చేవయుండునట్లు మన శరీరమునందుండు ఎముకలకు బలముగలిగించుచుండును. ఈ మజ్జాధాతువు శుష్కించిన ఎముకలయొక్క బలముతగ్గి శరీరధారణమునం దసమర్థత గలవిగనగును. ఈ మజ్జస్థూలాస్థులయం దధికముగా నుండును.

శుక్రధాతువు: దాని యుత్పత్తి యెట్లన, మన శరీరమున యేడవధాతువు శుక్రమని యనబడినది. సర్వశరీరవ్యాపినియైన యీ శుక్రము పాలయందు నెయ్యివలెను, చెరుకురసమున శర్కరయుండునట్లును మన శరీరమున నుండి స్త్రీల దర్శన స్పర్శనాదులచేతను సంతోషము

చేతను బయలువెడలుచుండును. మజ్జాధాతువు జఠరాగ్నిచే పక్వముకాబడి వ్యానవాయువుచే ప్రేరేపింపబడి ధమనులగుండ వీర్యస్థానమునకు బోయి శరీరమంతటను వ్యాపించును. ఇటుల జఠరాగ్నిచే పక్వము కాబడిన వీర్యము వెయ్యి మారులు పుటము వేసి సిద్ధము చేయుబడిన సువర్ణమువలె, పవిత్రమై, గర్భోత్పాదనయందు సమర్థత గలదిగ యగును.

౫

రక్తధాతువులోని మలము పిత్తము

ఇట్లుసప్తధాతువులు పరిణామము నొందుచుండునపుడు ప్రతి ధాతువు నుండియు, కొంత మలాంశము బయలు దేరుచుండును. అందురక్తధాతువు పిత్తముయొక్క తేజముచే పక్వమై మాంసధాతువుగ పరిణామము బొందునపుడు అందు కొంత మలాంశము బయలుదేరును. అట్టి మలాంశమే పిత్తమగును. ఇట్లుత్పన్నమైన పిత్తము పిత్తాశయమున చేరియుండి అచ్చటనుండి పిత్తవహ సిరలగుండ శరీరమునందంతటను వ్యాపించియుండి శరీరమున అగ్ని సంబంధములగు పనులను జరిపించుచుండును.

పిత్తముయొక్క లక్షణము లెవ్వియనగా, వేడిగానుండుట, చురుకుదనము, చులకన, కొంచెము జిడ్డు అనునవి పిత్తముయొక్క గుణములను తెలుపును. అరుణ వర్ణముగాక తక్కిన నీల పీత కృష్ణ వర్ణములు, పిత్తముయొక్క రంగులు. పచ్చివాసన పిత్తముయొక్క గంధము. కారము పులుపు పిత్త సంబంధములగు రసములు. ఇట్టి గుణవర్ణ గంధరసములను బట్టి పిత్తముయొక్క లక్షణములను నెరుంగవలయును.

పిత్తముయొక్క స్వభావము

మరియు యీ పిత్తలక్షణములనుబట్టి పిత్తదోష సంబంధముచే నేర్పడు వ్యాధులయందు దోష పరిస్థితులను గ్రహింపనచ్చును. పిత్తముయొక్క స్వభావమునుగురించి విచారింతము. ఎట్లన మనము భుజించెడి ఆహారద్రవ్యములను ధాతువులను, మలములను బాగుగా పక్వమొనర్చుటయు, పక్వము చేయకుండుటయు; చక్షురింద్రియమునకు బలమునుకలిగించి చూపునుకలిగించుటయు, గలిగింపకుండుటయు; శరీరమునందలి వేడిమిని సరిగ ఉచిత పరిమాణమున యుంచుటయు, హెచ్చుతగ్గుల నందించుటయు, చర్మమునందలి వర్ణమును ఛాయలను ప్రకృతిస్థితియందుండునట్లు చేయుటయు, శరీరమును వికృతిని గలిగించుటయు; అనునిట్టి ద్వంద్వరూపములగు కీడు మేళ్ళను కలిగించుట, పిత్తము యొక్క స్వభావమై యున్నది.

పిత్తము ప్రకృతిభూతమై దేహమునందుండునపుడు మన శరీరములకు మేళ్ళను, పిత్తము వికృతిభూతమై దేహమునందుండు నపుడు మనశరీరమునకు కీడులనుగలిగించుచుండును. వాతము ప్రకృతి వికృతి స్థితులయందు మనదేహమునను దేహ బహిర్భాగము నను సరించుచు శుభాశుభ కర్మలను జరిగించుచుండునట్లే అగ్నిరూపమగు పిత్తము ను ప్రకృతి వికృతి స్థితులయందు మనదేహమున సంచరించుచు మనకు శుభా శుభములను కలుగజేయుచుండును. మరియు శౌర్యము, భయము, క్రోధము, ఉద్రేకము, మోహము, ప్రసాదము, అను నిట్టి ఆత్మ మనస్సులకు సంబంధించిన ద్వంద్వములుకూడ పిత్తస్వభావము వలననే కలుగుచుండును.

పిత్తము చేయు పని

పిత్తముయొక్క కర్మ మెట్లనగా మంటలు, వేడిమి, ఉడుకుట, చెమటలు, తేమ, పులియుట, దురద, కారుట, పండుట అను నివి పిత్తముయొక్క కర్మలై యున్నవి. అనగా పిత్తము మన శరీర మున ఆ యా ప్రదేశములయం దుండునపుడు అచ్చట దాహాదులను కలుగజేయుచుండును. ఈ పిత్తము తన కర్మలను నిర్వర్తించు చుండుట వలన శరీరమున కుపకారము కలుగుచుండును. పిత్త మధికమై కర్మముల నధికముగా నిర్వర్తించునేని శరీరమునకు బాధ కలుగును. మరియు పిత్తముండెడు శరీరభాగములయందు పిత్తసంబంధమగు, గంధ, రస, వర్ణము లేర్పడుచుండును. అనగా పిత్తముయొక్క వర్ణమగు నీలపీతము లును పిత్తరసమగు తిక్తమును, పిత్తగంధమగు విశ్రతయు యేర్పడుచుండును. దీనిభావ మేమనగా ఇట్లు పిత్తముయొక్క కర్మలను తెలుసుకొనుటవలన ఆ యా రోగములయందలి కలిగెడి గుణకర్మలనుబట్టి ఎట్టి దోషముయొక్క సంబంధముచే ఆ యా రోగములు యేర్పడి యుండుటయు తెలుసుకొనవచ్చును.

౮

పిత్తముయొక్కస్థానములు

పిత్తముండు స్థానము లెవ్వియన యకృత్తు, ప్లీహము, దృష్టి, చర్మము, వృక్వకము, అను నివి పిత్తముయొక్క స్థానములు. వృక్వకమను నది ఆమాశయ పక్వాశయములయొక్క నడుమ నుండు భాగమై యున్నది. ఇచ్చటనుండెడి పిత్తము ఆమాశయమున నుండెడి ఆమాహారద్రవ్యమును తన తేజస్సుచే పక్వము చేసి, సారపిట్టములను విడదీసి, సారమును హృదయములోనికి గొనిపోయి పోగా మిగిలియుండు పిట్టును, పక్వాశయమునకు విడుచును. ఈ కారణముచే పక్వాశయ ఆమాశయముల మధ్యభాగమున నుండునది వృక్వకమనియే తప్పక మనము గ్రహించవలెను. మరియు మన శరీరమునుండి స్రవించు చెమట యందును, రసధాతువు యందును, రక్తమునందును కూడా పిత్తసంచారము జరుగుచుండును. రక్తమునుండి యుత్పన్నమైన పిత్తము వృక్వకమున జేరియుండి అచ్చటినుండియే యితర భాగములకుపోయి చేరుచుండుటచే రక్తముగూడ ముఖ్యస్థానముగ చెప్పబడియున్నది.

ఈ పిత్తము 1 పాచకము, 2 రంజకము, 3 సాధకము, 4 ఆలోచకము, 5 భ్రాజకము అనుభేదములచే 5 విధములుగా విభజింప బడినది. మన శరీరమందలి పిత్తమంతయు, యేకరీతిగా నుండునదైయైనను స్థానభేదములను బట్టియు కర్మభేదములను బట్టియు వాతమునకువలెనే పిత్తమునకును అయిదు విధములుగ కల్పింప బడినది.

ఇట్టి నామకల్పనమును భేదకల్పనమును వ్యవహారమున కుపయోగించుటచే యీ భేదము కల్పింప బడినది. ఎట్లన 1. పాచకపిత్తము భుజించినయాహార పదార్థములను సరిగా పచనము చేయించును. తానగ్నివలెనుండి పచనము చేయును గాన పాచకమనబడును. పాచకము మనముభుజించు ఆహారమును పచనముచేసి రసమును వేరుపరచి మలమూత్రములను విడదీయుచుండును. 2. రంజకపిత్తము యకృత్ ప్లీహముల యందుండి రసధాతువును, పక్వముజేసి రంగును గలిగించి రక్తముగ మార్చును.

3. సాధకపిత్తము హృదయమున స్థానముగనుండి, బుద్ధికి ఆధారమై కోరినపనులను సాధించునటుల జేయునుగాన దీనికి సాధకమని సార్థకనామము పెట్టబడినది. 4 ఆలోచకము. ఇది నేత్రముల యందుండి రూపాదులను వర్ణములను గ్రహించు చుండును. 5 భ్రాజకపిత్తము చర్మమునందుండి చర్మమునకు కాంతిగలిగించును. చర్మముపైని లేపనము చేయబడిన పదార్థములను అనగా అభ్యంజనము మొదలైన వాటిని గుణమిచ్చు నట్లు చేయును. పైజెప్పిన కారణములచే ఈ పిత్తమునకు అయిదు నామములను ఉంచడమైనది.

పాచకాదిపిత్తములు చేయుపనులు

ఈ అయిదు పిత్తములను కొంచెము విశాల దృష్టిచే ఆలోచించిన చక్కగ బోధపడగలదు. ఎట్లనగా ఒకటవదియైన పాచక పిత్తమునకు పక్వాశయము ఆమాశయము అను నీ రెండాశయములకును నడుమ నొక పిత్తస్థానముకలదు. అచ్చట పిత్తములలో నొక విధమగు పిత్తముండును. దీనికే పాచకపిత్తమని పేరు. ఈ పిత్తము ఆమాశయమునకు క్రింది భాగముననుండి మనుజులు భుజించిన, చతుర్విధములగు అన్నపానములను, పక్వముచేసి, ఆ యన్నపాన ద్రవ్యమునుండి దోష,మల,రస, మూత్రపురీషములు అనువానిని వేరువేరుగ విడదీయును.

౧౦

చతుర్విధాహారములు

మనము భుజించు ఆహార ద్రవ్యములలో కొన్ని బాగా దంతములచే నమిలి తినవలసినవియు, కొన్ని త్రాగవలసినవియుగ నుండును. ఈరెండు విధములగు ద్రవ్యములలో నమలితినెడి గోధుమలు పెసలు కాయలు మొదలగు అన్నద్రవ్యములు అసితములనియు, ఖాదితములనియు రెండు విధములుగను పానద్రవ్యములు పీతములనియు లీఢములనియు రెండు విధములుగను నుండును. అందుచే మనము భుజించు ఆహారపదార్థ పానీయములు అసిత, ఖాదిత, పీత, లీఢ, అను భేదములచే, నాలుగు విధములుగనుండునని గ్రహించవలెను. అసితమనగా కొంచెము నమలితినదగిన మృదువగు గోధుమరొట్టె, అన్నము, అరటిపండ్లు మొదలగు మృదుద్రవ్యములు. ఖాదితములనగా బాగుగా నమలి తినదగిన నానబెట్టిన గోధుములు, శనగలు, పెసలు, కొబ్బరి, వేరుశనగ, మొదలగు ద్రవ్యములు, పీతములనగా విశేష ప్రయత్నములేక త్రాగదగిన కొబ్బరినీరు, పండ్లరసము, మంచినీరు మొదలగు ద్రవ్యములు, లీఢములనగా కొంచెము ప్రయత్నముతో చప్పరించి తినదగిన ద్రాక్షపండ్లు, నారింజతొనలు; దానిమ్మగింజలు, నేరేడుఫలములు, మొదలగు ద్రవ్యములు ఇట్లు అన్నపానములు నాలుగు రీతులగానుండును.

౧౧

పిత్తమే అగ్ని

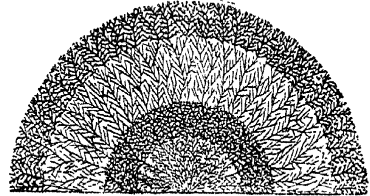
ఈ చతుర్విధములైన అన్నపానములను, పాచక పిత్తము తనయొక్క కృత్యముచే, పచనము జేయుచున్నది. అయినను యిచ్చట ఒక జిజ్ఞాస గలుగుచున్నది. పాచక పిత్తమునకే అగ్నియను పేరు యేర్పరచినయడల యిచ్చట నొక సందేహ మేర్పడగలదు. ఎట్లన పిత్తమే యగ్నియా లేక అగ్నిపిత్తముకంటె అగ్నియే భిన్నమైనదా. అని ఈ సందేహము కలుగుటకు కారణమేమనగా. పిత్తము ద్రవద్రవ్యము. అగ్ని ద్రవద్రవ్యముకాదు. ద్రవగుణము జలభూతమునకు సంబంధించినది.

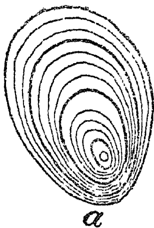
పిండిపదార్థములు

వేమూరి రామమూర్తి, బి. ఏ.

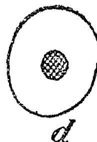
మనము భుజించు ఆహారములో పిండిపదార్థము లెక్కువగా గలవు. దీనికి కారణమేమన పిండిపదార్థములు మనకు చవుకగాలభించగలవు పిండిపదార్థములు ప్రత్యేకముగా మనకు ప్రకృతిలో లభించనేరవుగాని జీవనాధార వస్తువులతో పరస్పరముగా కలసియుండును.

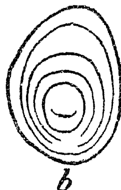
పిండిపదార్థములలో చక్కెరకణము ($C_6H_{10}O_5$) ఒకటిగానుండక రెండుకంటె యెక్కువ కణములుకలసి ఒకటే బీజముగానుండును. గింజలలోను, దుంపలలోను కర్బనహైద్రిజములు పిండిపదార్థములుగానుండును. కర్బన హైద్రిజము పిండిరూపముననుండక చక్కెరరూపమున నున్నయెడల తొలకరివర్షములు పడగానే చక్కెర కరగి కొట్టుకొనిపోయి విత్తులలోని జీవనాధార పదార్థము నశించిపోవును. పిండిగానున్నయెడల కరుగను కరుగదు; పులిసి కుళ్లిపోదు. కరగిపోయెడి స్వభావముగల చక్కెర దానియందున్నను దానిని పిండిపదార్థముగా మార్చుకొని భావిజీవనమునకు నిలువయుంచుకొనును. లేతగాయున్న మొక్క జొన్నగింజలుగాని, జొన్నకంకులుగాని భుజించినయెడల దానియందలి పిండిపదార్థము ద్రవరూపమున శర్కరగానే యుండును. కాని గింజలు ముదిరినకొలదిని దానియందలి శర్కరయంతయు క్రమముగా. పిండిపదార్థముగా మారును. ఈవిధముగా పచ్చిగానుండెడి గింజలలో చక్కెరగాను, ముదిరియెండిన గింజలలో పిండిపదార్థముగాను మారుచుండును. జర్మను శాస్త్రజ్ఞుడైన ప్రొఫెసరు మేయరుగారు యేగింజలలో పిండిపదార్థమెట్లుగా తయారగుచున్నదో కనుగొనుటకు చాల పరిశోధనలగావించిరి. మేయరుగారు నిరూపించిన యీబొమ్మలో గింజలు నాలుగు పొరలు గలిగి యున్నవి.

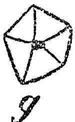






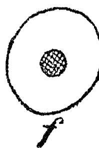






h





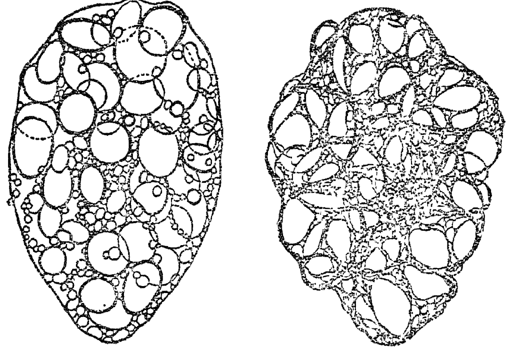
కొన్ని విత్తనములలోని పిండికణములు ౩౮౫ రెట్లు పెంచబడి యిచ్చుట చూపబడినవి a బంగాళాదుంప; b పాలగుండయను పదార్థం c గోధుమగింజ, (పక్కదృశ్యం) d మామూలు దృశ్యం; e and f బార్లే గింజ; g మొక్కజొన్న,

(జొన్న) h బియ్యం. (అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రముల వ్యవసాయ శాఖవారి ప్రచురణము నుండి)

బంగాళాదుంపలోని పిండికణమును బాగుగ పరిశీలించి ప్రొఫెసర్ మేయర్‌గారు మూడేసిపొరల పరంపరలను కలిగియున్నదని నుడివిరి. పిండికణములు యీ పొరల పరంపరకును దానిచుట్టు నుండెడి వేరొక పొరల పరంపరలకును గల మధ్యనుండు దూరమునుబట్టియు ఆకారబేధమునుబట్టియు మారుచుండును. పగటియందు పిండికణముచుట్టును పిండిపదార్థము ద్రవరూపమున నుండును. రాత్రిలందు ఇది పలుచని పొరగా ఏర్పడును. మరల మరునాడు మరల పలుచనిపదార్థము ఈపొరపై ఏర్పడుచుండును. ఈ విధముగా దుంప దిన దిన ప్రవర్థమానమగుచుండును. మొక్క పెరుగుదల ఆగిపోయిన తరువాత చిట్టచివర పొర ఏర్పడుటకు చాల కాలము పట్టును.

వేరువేరు పిండికణములయొక్క పెరుగుదల యిదే మాదిరిగా ఉన్నను రూపమునందు మాత్రము భేదముండును. బంగాళాదుంప పాలగుండదుంప (a,b) వీనియొక్కకణములు గట్టిగనుండి కోడిగుడ్డు అకారము గలిగియుండును. గోధుమ, బార్లీగింజల కణములు అర్ధపుబిళ్ళల ఆకారముగ నుండి మధ్య ఖాళీస్థలమును గలిగియుండును. బియ్యము జొన్నగింజల పిండికణములు అనేక ముఖములుగల ఘనవస్తువుగానుండి మధ్యన చుక్కవంటి ఖాళీప్రదేశము కలిగియుండును. ఈ పిండికణములు ఒక గింజలో 10000000 మొదలు 20000000 వరకుండును. గోధుమ గింజలోపల వుండు పిండిలో పిండికణములతో పాటు జిగటపదార్థము, కొద్దిగా కొవ్వుపదార్థము కొద్దిగా లోహపదార్థము గలదు. గోధుమగింజలో పిండిపదార్థ మొకటేకాక ఇతరపదార్థములు గూడాకలవని స్పష్టముగా తెలియగలదు.

ఈ రెండుబొమ్మలను చూచిన యెడల గింజలో



మధ్యభాగమున పిండి కణము లెక్కువగాను వెలుపలభాగమునకు వచ్చుసరికి పొట్టులో జిగట పదార్థము ఇతర లోహపదార్థములు కలవని రుజువగుచున్నది.

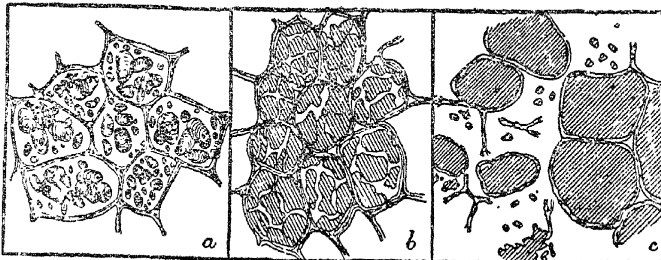
గింజముదిరి పండినకొలదిని దానియందు కరిగెడి స్థితిలో నున్న చక్కెరపదార్థము కరగనిపిండి పదార్థముగా మారును. ఈ కరుగనిపిండి పదార్థము తిరిగి నీటితేమ సూర్యరశ్మి తగిలినప్పుడు తిరిగి కరిగెడి పదార్థముగా మారిమొలక యెత్తును. తరువాత తొడిమె ఆకులు ఏర్పడి మొక్కను వేళ్ళసహాయమున భూమినుండి ఆహారము తెచ్చుకొనుశక్తి వచ్చువరకు పోషించును. బొగ్గుపులుసు గాలి నీరు సహాయమున మొక్కలోని ఆకు పచ్చపదార్థము పెరుగుచుండును. కార్బానికామ్లములోని కణవిచ్ఛేదము రాత్రులందు జరుగదు. అందువలన పిండిపదార్థము గూడ పెరుగుటలేదు. అని సాక్సుఅను జర్మను

శాస్త్రజ్ఞుడు కనుగొనినాడు. విడువబడిన బొగ్గుపులుసుగాలిలోని బొగ్గు, వేళ్లద్వారా వచ్చెడి జలవాయువు, ప్రాణవాయువుల సహాయమున పిండిపదార్థమేర్పడుచున్నది. ఈ పిండి పదార్థము ఆధారముగా తీసుకొని మొక్క పెరిగిన కొలదిని కర్బను హైద్రిదములను క్రొవ్వుపదార్థములను మాంసకృత్తులను తయారుచేయుచున్నది. బొగ్గుపులుసుగాలి నీరు లవణములు అమోనియా మొదలగు సామాన్య పదార్థములలో నుండి మాంసకృత్తు పదార్థములను వృక్షములు తయారుచేయు చున్నవి. మనుష్యుడును జంతువులును తమ ఆహారము కొరకు కూరలపైన ఆధారపడవలసి యున్నది.

బీజశర్కరికము పులిసి కరగిపోయెడి స్వభావముగల ఎంజైమ్సుగా మారును. బీజశర్కరికములు బొగ్గు, జలవాయువు, నత్రజని, లోహపదార్థములను కలిగియుండి కణనిర్మాణములను కలిగియున్నది. ఈ బీజ శర్కరికమును బాగుగా 160% F వరకు కాచినయెడల ద్రవరూపముగా నుండును. ఎండినపుడు 310° ల F వరకు మార్పును చెందదు.

ఆమ్లములును లవణములును పిండిపదార్థమునందు తక్కువగా నున్నకొలదిని ఎక్కువమార్పులను కలుగచేయును. ఎక్కువగా నున్నపుడు మార్పులేమియు చేయజాలదు. పిండిపదార్థమును బీజశర్కరికము కరగెడి పదార్థములుగా మార్చును. పిండిపదార్థము పులిసినపుడు మాల్టోజుగా మారును. ఈ వివిధరూపములును నీటియందు కరగి పోయి గింజలకంటె తొందరగా జీర్ణమగును. ఈ ఎంజైమ్స అనునవి కాయధాన్యములలో ఎక్కువగా నుండును, కాని ఒక్కొక్క ధాన్యముయొక్క తైలము (ఎంజైము) ఒక్కొక్క మాదిరిగా నుండును. ద్రవరూపమునఉండినట్టిగాని ఘనరూపమునఉండినట్టిగాని పిండిపదార్థములో సూక్ష్మజీవులు పుట్టుటవలన ఈ తైలమేర్పడుచున్నది. రొట్టెనుతయారు చేయునపుడు పిండిపులియుటకు ఒక తైలము నుపయోగింతురు. మొలకలెత్తునపుడు అనగా తేమతగిలినపుడు పులియును. పిండిరొట్టెగాచేసి కాల్చునపుడు ఆ వెచ్చదనముకు పులియుట ఆగిపోవును.

పిండికణములు ఉడకపెట్టినపుడును తేమ తగిలినపుడును మార్పులను చెందును. బంగాళాదుంప వుడుకబెట్టినపుడు దానిలోని పిండి పదార్థపు కణములు ఈబొమ్మలలో చూపిన విధమున మార్పులనుచెందును.



వండినపుడు పిండిపదార్థములోని కణముల మార్పులు.

a బంగాళాదుంపలో సహజముగా నుండునట్టి పిండిపదార్థపు కణములు.

b సగముఉడికిన బంగాళాదుంపలోని పిండికణములు.

c పూర్తిగా ఉడికిన బంగాళాదుంపలోని పిండి కణములు.

ఆవిరి తగిలినకొలదిని పిండికణముల ప్రక్కనుండెడి గోడలు విచ్ఛిన్నమై కణములు విశ్లేషము నొంది కొంతభాగము కరగెడి స్వభావముగల Dextrine గా మారును. అన్నిరకముల పిండిపదార్థములును ఆవిరివచ్చు నీటిలో ఉడుకబెట్టినపుడు కరగిపోవును. కనుక పిండిపదార్థములను 140% మొదలు 178% F వరకైనను తప్పక ఉడుకపెట్టవలెను. తేమ తగిలినపుడు కలిగెడి మార్పు చాల కొద్దిగనుండును. ఎండిన పిండిపదార్థము కరగిపోవలెనన్న 400% F వరకు ఉడుకపెట్టవలెను. రొట్టెలలోని పిండిపదార్థము భాగుగాపిసిగి ఆవిరి పొయ్యిమీద కాల్చినగాని జీర్ణముకావు. పిండికణములోని లోపలిభాగము చాల గట్టిగనుండును. తేమతగులకుండా ఉండినపుడు కరిగిపోయెడి స్వభావము కలదిగా మార్చవలెనన్న 212% F కు పైబడిన ఉష్ణముతో ఉడుకబెట్టవలెను. ఆవిరితో రొట్టెకాల్చినపుడు కాయధాన్యములోని కర్బను హైదరిదములస్థితి మారునని తలచుచున్నారు. కాని శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధనలు చేసి అటుల మారుటలేదని నిర్ణయించిరి.

ఎం గోధుమగింజలు, మొక్కజొన్నలలో నూరు భాగములలోని కర్బన్హైదరిదములపాళ్ళు:

	చలికాలములో గోధుమలు		తెల్లగోధుమపిండి		మొక్కజొన్న	
	గింజలు	రొట్టె	పిండి	రొట్టె	గింజలు	రొట్టె
	భాగములు	భాగములు	భాగములు	భాగములు	భాగములు	భాగములు
ధాన్యపు శర్కర	0.51	0 014	1.20	0.15	0.27	0.16
మార్పుచెందెడి శర్కర	0.08	0 10	లేదు	0.38	లేదు	0.19
పిండిపదార్థములోని చక్కెర	0.27	0.68	1.06	0.91	0.32	లేదు
కరగెడి పిండిపదార్థము	లేదు	1.37	లేదు	1.74	లేదు	2.80
సామాన్యమైనపిండిపదార్థం	30.94	27.93	3404	31.99	42.50	40.37
ఐదుముఖములుగా నుండెడి కణములు	4.54	4.16	లేదు	లేదు	5.14	3.54
పిప్పిపదార్థము	2.68	2.70	0.25	0.17	1.99	2.22
మొత్తం	39.02	36.96	35.55	35.34	50.22	49.28

పిండిని తడిపి నానబెట్టి ఆవిరిమీద రొట్టెకాల్చినపుడు దానియందలి చక్కెర తగ్గిపోయి పిండిపదార్థము కరుగునట్టియు, పులియునట్టియు స్వభావముకలదిగా మారును. ఈవిధముగా మారిపోయిన పిండిపదారము 100 కి 10 భాగములకంటె ఎక్కువఉండదు. రొట్టె పైభాగము

లోపల ఇట్టిమార్పు జరుగునుగాని లోపలి భాగములో ఏమియు జరగదు. రొట్టె కుపయోగించు పిండిలో 10 భాగములు మాత్రము కరిగిపోయి తక్కిన 90 భాగములు కరగకుండా ఉండును. రొట్టెకాల్చునప్పుడు దానియందలి పిండిపదార్థములో కొంతభాగము చక్కెరగామారినను మాంసకృత్తులు, సేంద్రియ లవణములు నశించి పోవును. దీనినిబట్టి చూడగా కాయధాన్యములు పిండిపదార్థములు మానవునియొక్క సహజాహారము కానేరవు. తియ్యనిపండ్లును ఎండిన పండ్లు దొరకనపుడు కర్బను హైడ్రిదములను కలిగియున్నట్టి కాయధాన్యములు కొంతవర కుపయోగించును.

పిండిపదార్థములను బాగుగా నమలిన కాని మ్రింగుడుపడవు. అట్లు నమలుటకు మన పళ్లు అనుకూలముగాలేవు. మానవునకు ఉష్ణమండలములోను సమశీతోష్ణ మండలములోను నివసించుట అనుకూలముగా నుండును. అక్కడ ఫలములు సమృద్ధిగా దొరకును. ఫలములందు కర్బన్ హైడ్రిదములు ద్రవరూపములోనుండి భుజించుట కనుకూలముగా నుండును. జీర్ణశక్తి బాగుగా నున్నవారును పండ్లు సరియైనస్థితియందున్నవారును కాయధాన్యములను నమలవచ్చును. ఎక్కువసేపు నమలినప్పటికి గింజలోని వివిధభాగములును నమలబడవు. లాలా జలముతో పిండిపదార్థము కొద్దిగా మాత్రము కరగును. ఆమ్లాధిక్యత లేనివారికి కొంతభాగము పొట్టలో జీర్ణమగును. మిగిలిన దంతయు మధుర రస సహాయమువల్ల జీర్ణము కావలసియుండును. బంగాళాదుంపలు, ఇతర పిండిపదార్థములు ఉడుకబెట్టినపుడు వండనివాటికంటె రుచిగా నుండును. మనము భుజించు ఆహారములలో ఎక్కువగా నేవి జీర్ణమగునో ఇక్కడ వివరింపబడినది. సులభముగా జీర్ణమగునవి బంగాళాదుంపలు, తరువాత చిలగడదుంపలు, తరువాత మొక్కజొన్న, తరువాత బియ్యము, తరువాత గోధుమలు. ధాన్యసంబంధమైన ఆహారములను మెత్తగానుండునట్లు వండి భుజించుటకంటె గట్టిగా వండిన వానిని బాగుగా నమలి మ్రింగుట మంచిది. ఈ యాహారముతో చారు క్షీరాన్నము భుజించుటవల్ల అవి పొట్టలోనికి పోయి పులియును. వానియందు చక్కెరవుండుట వల్ల పిండిపదార్థము సరిగా జీర్ణముకాదు.

ప్రకృతి

సీ॥ జాతిభేదములేక ♦ జనుల కాశ్రయమిచ్చి, సర్వసమత్వంబు ♦ చాటు తరులు
తనువుపై మనకింత ♦ తమకంబుతగదంచు, చలియెండవానల ♦ సైచు గిరులు
రేపుమాపటికంచు ♦ వాపోవతగదంచు, విహగముల్ సంతుష్టి ♦ విద్యగఱుప
జగమునిత్యముకాదు ♦ సంసారమిదిభ్రాంతి,యని ప్రాణములవీడి ♦ చనెడువారు
తే॥ నాది నేననుభ్రాంతి య♦నర్థమంచు, వచ్చువప్రకృతిజనని బాష్ప♦వృష్టిదెలుప
ప్రాణిసుజ్ఞానమార్జింప ♦ ప్రకృతియొకటె, పాఠశాల తనువులే ప్ర♦బంధములును.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు — బె వాడ

1938 సంవత్సరం మార్చినెల జమ ఖర్చులు.

జమలు		రు.అ.పై	ఖర్చులు
వెనుకటినెలనిలువ		23-9-4	భరణములు
అప్పులవసూళ్లు		12-0-0	నౌకర్లు
పెట్టుబడులు		26-8-0	ఇంటిపన్నులు
ప్రకృతిశిక్షాశిబిరము		5-0-0	ఫర్నిచరు
అద్దెలవసూళ్లు		10-0-0	స్టేషనరీ
స్టోర్సు అమ్మకము		19-10-0	జనరలుపోస్టేజీ
ప్రకృతిపత్రిక	5-4-0	66-6-0	గ్రంథాలయము
ప్రకృతిపోస్టేజీ	1-2-0		సాదరుఖర్చులు
పుస్తకములఅమ్మకం	1-7-3	82-12-3	పొలముశిస్తు
పుస్తకములపోస్టేజీ	1-5-0		ప్రచారంఖర్చులు
			స్టోర్సుకొనుబడి
			ప్రకృతిపోస్టేజీ
			పుస్తకములపోస్టేజీ
			బాకీఇచ్చినది
			బాకీతీర్చినది
			నిలువరొక్కం
		245-13-7	

కో॥ ఆదినారాయణశర్మ,
మేనేజరు.

అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

వ ప్రకృతివైద్య శిక్షా శిబిరము — బెజవాడ.

మే ౧ నుండి ౧౫ వరకు

ఇదివరకువలె గాక యీ సంవత్సరము ప్రకృతి వైద్య శిక్షా శిబిరము ౧౫ దినములే జరుగును. బోర్డుస్కూళ్ల ఉపాధ్యాయులకొరకును హైస్కూళ్ళ లోని విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయులకొరకును ఈ శిబిరకాలము తగ్గించుట అవసరమాయెను. పరాపేక్ష లేకుండ శిబిరము నడుపుట యొక్క ఆవశ్యకత మాకు సంపూర్ణముగా గోచరించినందున ఈ సంవత్సరము శిబిరవాసులు తమ ఆహారవ్యయములను భరింపవలసినట్లు యేర్పాటు చేసితిమి. ఈ మార్పునకు శిబిరమునకు రాదలచినవా రెల్లరును ఆమోదించెదరని మా నమ్మిక. బెజవాడవంటి వేడి యెక్కువగా నున్నచోట శిబిరమును నడుపతలపెట్టుట సాహసమనియే చెప్పవచ్చును. కాని యింతవేడియైనచోట గూడ పైన తోట యొక్క చల్లదనమును కడుపులో ఉద్రేక రహితమైన ఆహారముల చల్లదనమును ఉన్నప్పుడు శిబిర వాసులు సుఖముగా గడుపగలరని ఋజువు చేయదలచియే బెజవాడ యందు దేర్పాటుచేసితిమి. శిబిరము నాలుగుభాగములుగానుండును. ౧ విద్యార్థులు ౨ అధ్యాపకులు ౩ రోగులు ౪ అతిథులు. ఎవరికి ఏర్పాటు చేసినవార్డులో నే వారుండవలెను, ఎవరికి నియమించిన వృక్షమూలమున వారుండవలెను. విద్యార్థులు ౧౫ దినములలోను ఒక్క గంటగూడ శిబిరాధిపతి అజ్ఞనుమీరి తిరుగరాదు. మిగిలినవారు తాము ఉండదలచినంత కాలము ఆహారవ్యయములను తాము భరించుకొని శిబిరమునందుండవచ్చును. ఆ దినములలో మాత్రము వారు గూడ శిబిర నియమములను నిష్కర్షగా పాలింపవలెను.

శి బి ర ని య మా వ ళి

విద్యార్థులు గమనింపవలసిన ముఖ్యవిషయములు

౧ శిబిరమునందున్న ఫలవృక్షములనుండి కాయలుగాని ఆకులుగాని చివరకు ముఖము కడుగుకొను పుడకలుగాని విరువకూడదు.

౨ శిబిరమునకు ఎదురుగాగాని, నదియొడ్డునగాని మునకు రెండుఫర్లాంగుల దూరమున ఎటువైపునగాని మలవిసర్జనము చేయరాదు.

౩ ఎవరుగాని గట్టిగామాట్లాడరాదు. అట్లు మాట్లాడిన యెడల ఇతరులకు చదువుకొనుట ప్రార్థనలు సలుపుకొనుట మొదలగు పనులకు ఇబ్బందిగా నుండును.

౪ అందరు ప్రతిదినము ఉదయము ౪-౩౦ గంటలకే లేవవలెను. రాత్రి ౧౦ గంటలతర్వాత మేలుకొనకూడదు.

౫ ఉదయము ౬ గంటలలోపున శౌచము స్నానము ముగించి ౬ గంటలకు సూర్యోపాసనకు రావలెను.

౬ ఉదయము ౬-౩౦ మొదలు ౭ గంటలవరకు భారత సమాజపూజ.

౭ ఉదయం ౭ గంటలకు ఫలాహారములు.

౮ ఉదయం ౭-౩౦ గంటలకు పాఠములు ప్రారంభింపబడును.

౯ ఉదయము ౧౦ గంటలకు ప్రాతఃకాల పాఠములు ముగింపు.

౧౦ ౧౦ గంటలనుండి ౧౧ వరకు మధ్యాహ్న భోజనము.

౧౧ ౨ గంటలు మొదలు ౪ గంటలవరకు మరల పాఠములు.

౧౨ ౪ గంటల మొదలు ౬ గంటలవరకు నడక స్నానము

౧౩ ౬ గంటలకు సాయంకాల భోజనము.

౧౪ తోటలోనున్న తుక్కునంతను తోటకుతూర్పువైపున వెలుపలవున్నట్టి గోతిలో ఒకేచోట వేయవలెను.

౧౫ విద్యార్థులు ఎవ్వరుగాని గురుమహారాజు ఉత్తరువు పొందనిదే శిబిరమును వదలి వెళ్ళకూడదు.

౧౬ శిబిరమునకు వచ్చువారందరు తమపేర్లను శిబిరాధిపతికి యియ్యవలెను.

౧౭ ప్రతి దినమును విద్యార్థులలోనుండి ముగ్గురు శిబిరసేవకులుగ నియమింపబడుదురు. వారు ఆ దినమున జరుగవలసిన కార్యక్రమమునంతయు సక్రమముగా సకాలమున జరుగునటుల చూడవలెను.

వాడపల్లి మురహరిరావు,

శిబిరాధిపతి.

ఆరోగ్యతత్త్వము

(గతసంచిక తరువాయి)

భోజన పదార్థములు నోటిలోనుండి పొట్టలోనికిఁబోయి యక్కడ కొంతజీర్ణమై చిన్న ప్రేగులయందు ప్రవేశింపఁ బోవు నప్పటికి నాలుగుగంటలు పట్టును! పిమ్మట రెండు గంటలు విశ్రాంతికావలెను గాన భోజనమునకును మరి యొక భోజనమునకును మధ్య అథమపక్షము ఆరుగంటల వ్యవధియుండవలెను. భోజనము చేసినతరువాత ఆరు గంటల లోపున అల్పాహారములుగాని, ఫలాహారములు గాని చేయఁగూడదు. చాలమంది రాత్రులందు భుజించెదరు. నిద్రపోవుపిల్లలనుగూడ లేపి తినిపించెదరు. ఇది చాలతప్పు పద్ధతి. మనము తిను తిండి యరుగుటకు కొంత వేడిమియు జీవశక్తియు నవసరము. ఇవి సూర్యునిగతి ననుసరించి యుండును సూర్యాస్తమయముతో నీశక్తులు క్షీణించును. అందుచే జీర్ణకోశము బలముచెడి యుండును. ఇంతేగాక యీ అవయవములకు చేయవలసిన పనుల నుపదేశించు మనసేంద్రియము నిద్రావస్థయందుండును గాన నీ పనులు సరిగా జరుగవలెనన్న నిద్రపోవు సమయమునకు జీర్ణకోశము పని చాలించి విశ్రాంతితీసికొనుట కవకాశము గల్పింపవలెను. పిల్లలకైనను రాత్రి పాలంతగా అవసర ముండవు. నిద్రలో లేపి పాలీయుమను ముసలమ్మల మాటవినఁగూడదు.

ఎప్పుడు తినవలెను?

ఇందునుగురించి పూర్తిగా వ్రాయవలసియున్నది. ఆకలి యగునపుడు భోజనము చేయవలయుననుసంగతి యందర కును తెలిసినదే! అయినను మన చిత్తమువచ్చిన ట్లలవాటుఁ జేసుకొని ఆకలివేళలుమనయలవాట్లచేఁదప్పించుచున్నాము. చాలమందికి సమయమున భోజనము చేయు నలవాటులేదు. తరువాత నకాలమున నాకలియగును. ఆ యాకలియును మందగించియుండును. మన చుట్టునుండు జంతుకోటిని బరిశీలింపుడు. అవియన్నియును సామాన్యముగా సూర్యోదయ సమయమున నాకలి మెండుగాగలిగి యపుడు విశేషముగ మేత దినుచుండును. ఇది సూర్యకిరణ ప్రభావము చేతనే గలుగుచున్నది.

ప్రతిదినమును ఉదయకాలము అస్తమయకాలమునని రెండు భాగములుగ విభజింపవచ్చును. సూర్యుని ప్రభావము ఉదయముతోఁ బ్రారంభించి మిట్టమధ్యాహ్నమువరకు వృద్ధియై పిమ్మటఁ గ్రమముగ తగ్గి సూర్యాస్తమయముతో నంతరించును. ఇట్లే సమస్త జీవకోటికి నుదయము మొదలు చైతన్య మధికమై మధ్యాహ్నము మొదలు క్షీణించును. సూర్యాస్తమయముతో చైతన్యము శాంతినొంది విశ్రాంతి యారంభమగును. పిదప నిద్ర యావహిల్లును.

ఉదయకాలము ఆరంభముకాగానే ప్రాణికోటిచైతన్యము గలిగి వృద్ధిజెంది శరీరమునకును బుద్ధికిని బలముగలిగి పని పాటులుచేసికొను శక్తిగలిగియుండును. మధ్యాహ్నము దాటినపిమ్మట అవి తగ్గి సాయంత్రమందు విశ్రాంతిని గోరు చుండును. చైతన్యముయొక్క యీ వృద్ధి క్షయములు మన జీర్ణసాధనములవిషయమునను నిట్లే పనిచేయును. ఉదయ కాలమునందు జీర్ణసాధనములు బలముగలిగియుండును. అస్తమయకాలమునందు బలము తగ్గియుండును. కనుక మన మెప్పుడును ఉదయకాలమునందే అనగా 12 గంటల లోపుననే బలమైన భోజనము చేయవలెను. సాయంత్రి మందు అల్పమైన భోజనము చేయవలెను. ముఖ్యముగ వ్యాధిగ్రస్తులగువారు ఈప్రకారము గమనింపవలెను. రోగులకు ఉదయమందాకలియుండదే? ఇది యెట్లు పొసగునను కొందురు. నాగరికతా విశేషముచే రాత్రులను పగళ్లుగ మార్చునట్లు వెలుగుగలుగునట్లు దీపములు బెట్టుచున్నాము. రాత్రి చీకటిని గల్పించిన భగవంతుని యాజ్ఞల నుల్లంఘించుటచే నిట్టారోగ్యభంగము గలుగునని మన మెరుంగము. ఈకారణముచేతనే నాడీవ్యాధులు గలుగుచున్నవి. గాన రాత్రులందు భుజింపక పెందలకడ నిద్రించిన పక్షమున రోగులగును ఉదయమున నాకలి కాఁగలదు. రాత్రులయందు భోజనముచేయుటచే జీర్ణకోశమునకు విశ్రాంతిలేక అలసియుండుటచే ఉదయమున కాకలి కాదు. గాన కొంతపట్టుదలతో యుక్తకాలములందు భుజించుట కలవరచినయెడల యీస్థితి మారగలదు. ఆకలి తక్కువగానుండువారు సాయంకాలమందు ఏమియుఁ దినగూడదు. ఆకలి కొద్దిగా నుండువారు సాయంత్రి మత్యల్పముగమాత్రము భుజింపవలెను. ఈ సాయంకాల భోజన మెప్పుడును సూర్యాస్తమయ సమయమున కొక గంట మించకూడదు.

ఎక్కడ తినవలెను?

హిందువులలో ముఖ్యముగా ద్విజులనబడు బ్రహ్మ క్షత్రియ వైశ్య జాతులు వంటయిండ్లయందే భుజించువాడుకగలదు, నాగరికతావిశేషమువలన తీరికగాభుజించుట కవకాశము లేదుగాన వంటపూర్తిగాకముందే పొగవచ్చుచుండగనే

భుజించు టవసరముగుచున్నది వంటయింద్లు సరిగా వెలుతురు గలవియు, శుభ్రమైనగాలి గలవియుఁగా నుండుటయుదు. ఇట్టి యిండ్లలో భుజించుటవలన కావలసిన ప్రాణవాయువు మనముతిను పదార్థములతో గలియకపోవుటచే సరిగా జీర్ణకర్మ జరుగనేరదు. మనము భుజించు పదార్థములు ప్రాణవాయువుతో మిశ్రమమైనపుడే జీర్ణకర్మ సక్రమముగా జరుగును. రోగుల విషయములోఁ పథ్యము చేయించు వైద్యులెవ్వరును దీని యగత్యమును గ్రహించినట్టుతోచదు. ఎంత తేలికగాఁదిన్నను, ఎంతమంచి పదార్థములు తీసికొనినను ధారాళముగా మంచిగాలిగల చోట్ల భోజనము చేయమేని మనకుసరిగా జీర్ణముకాదుగాన వంటయింద్లు చక్కగా వెలుతురును వాయువును వచ్చునంత విశాలముగను, కిటికీలుగలవిగను ఉండవలెను; లేదా అట్టి చోట్లయినను అయియుండవలెను. బహిరంగస్థలముల యందు తినుటకు వీలుండిన అట్లు చేయుట సర్వశ్రేయోదాయకము. పొలములలో భుజించువారెక్కువ ఆరోగ్యవంతులుగ నుందురు. పొగలోను దుర్వాసనగల గదుల లోను, ఇరుకుసందులలోను తినువా రెంతపథ్యముగనున్నను వారి యారోగ్యము సరిగానుండదు. పట్టణములందిట్టి మంచివాయువు దొరకుటకష్టము. పల్లెలయందు వీలున్నను వంటయిండ్లవిషయములో తగుశ్రద్ధతీసికొనువారరుదు. చాలమంది కామందులువిశాలమైన దొడ్లయందే భుజింతురు. ఇక్కడ మంచివాయువు లభించగలదు. పట్టణములందిట్టి దొడ్లుచిన్నవగుట చేతను, మురుగునీరు పాకీదొడ్లదగ్గరగా నుండుట చేతను, మంచివాయువువచ్చుటకు నను కూలించదు. ఇంతేగాక భోజనము చేయునప్పుడు బహుసంతోషముగా నుండవలెను. విచారకరమగు సంగతులు తలపెట్టగూడదు. మనముతినుతిండి జీర్ణమై దేహారోగ్యమును, బలమును, ఆయుర్వృద్ధినిచ్చునని భావించుచుండవలెను పరధ్యానముతో నుండగూడదు. ఇతరవ్యాపారములన్నియు ఆతరుణమునందు మనస్సులోనుండితొలగింపవలెను. పరధ్యానముతో మింగినపుడే ఆహారము పొరబడును. ఒక్కొకపుడు ప్రాణభయముకూడ రావచ్చును. పొరబడుటయన నాహారము పొటలోనికిపోవు ఆహారనాళికగుండపోవుటకుబదులుగ నూపిరితిత్తులలోనికిబోవు గాలిగొట్టమునందు ప్రవేశించుట. ఇట్టిపని జరిగినపుడు దగ్గువచ్చి గాలిగొట్టములో ప్రవేశించిన కణమును గెంటివేయును. అట్లు గెంటివేయ సాధ్యముగానప్పుడే చిక్కుగల్గును. దీనినే కొందరు ముసలమ్మలు ఎవ్వరో తలచుకొనుచున్నారందురు. ఇట్లు పొరబడకుండ వలెనన్న దృష్టి భోజనముమీద నుంచియే నమలి మ్రింగవలెను. కొందరు భోజనము చేయునపుడు మౌనవ్రతము గైకొందురు. అదియును చాలమంచిదే. ఇట్లు చేయుట మనకు సాధ్యపడఁనాయని భయపడ నక్కరలేదు! మనకట్టి ఉద్దేశ్యముండి ఆరోగ్యమేప్రధానముగా నెంచుకొనిన పక్షమున ఇందసాధ్యమేమియులేదు.

౧౧ భోజనవిషయమున గమనించవలసిన విధులు.

భోజనము చేయుటకుఁ బూర్వము నిర్మలమైన హృదయము గలిగి యుండవలెను. తగినంత శుభ్రమైన యాకలి యుండవలెను. ప్రాతఃకాలమునందే మలవిమోచనము, దంతధావన వ్యాయామ స్నాన సంధ్యాది కర్మలఁ దీర్చిన మనుష్యుడు చక్కగా కాళ్లుచేతులు కడుగుకొని, మడిబట్టల గట్టుకొని మరి భుజించవలెను. తాను భుజించెడు ప్రతిపదార్థమును చక్కగా ఉమ్మినీరుతో గలియునట్లును నమలి మ్రింగవలెను. త్వరపడి తినుటవలన లాభములేదు. మగవాడెంత త్వరగ తినిన నంతమంచిదనుసామెత హిందువులలోఁగలదు. ఇది చాల పొరబాటు, నోటియందు జీర్ణము కావలసిన పదార్థములు జీర్ణములుగాక ప్రేగులకెక్కువ పరిశ్రమ గలిగించినవారమగుదుముగాన మెల్లగ నమలి ఘనపదార్థములు వాని యంతట నవి జారునట్లు చేయవలెనేగాని గొంతుక దిగకమంచినీళ్ళు మ్రింగి ముద్ద దిగునట్లు జేయరాదు.

ఉడికిన పదార్థములు దినువారుడికిన గుణములోపలవానిని భుజించవలెను. మిక్కిలి వేడిగానున్న పదార్థములనుమిక్కిలి చల్లారిన పదార్థములను దినరాదు. ఉదయమునందు చలిది యన్నమును తిను నలవాటు మంచిదికాదు. వేడియన్నమే తినవలెను.

మనుష్యునకు ద్రవపదార్థ ముపసరము లేదు. ద్రవపదార్థము నముల నక్కరలేక కడుపులోనికి పోవుటచే నుమ్మి నీటితోఁ గలియక పోవుటచేతను, బండ్లకు పనికల్పించక పోవుటచేతను అలస్యముగ జీర్ణమగును. మిగులమీరి తినుటకవకాశమిచ్చును. అందువలన పొట్టను పెంచును. ప్రేగులను సాగజేయును. గాన ద్రవపదార్థములైన చారు, పులుసు, మజ్జిగ, పాలు మొదలగునవి వదిలివేయదగిన... వైద్యులు ద్రవపదార్థము తేలికగ జీర్ణమగునని తలంచెదరు. ఇది శుద్ధపొరబాటు. ఘనపదార్థములు నోటనుండే కొంత భాగము జీర్ణమగును. మిగిలిన వానిని జీర్ణముచేయగలరసములు పొట్టయందును చిన్నప్రేగులయందునుఁగలవు. వీని సహాయమున త్వరలో జీర్ణములగును. ద్రవపదార్థములు

నోటిలో నుమ్మినీటితోఁ గలియువరకు నాగవు. జీర్ణమగుట కేర్పడిన రసములు ద్రవపదార్థములతో గలియునపుడు పలుచబడి సారహీనములగుటచేఁ ద్వరలో జీరము చేయ జాలవు. ద్రవపదార్థములు రుచికల్పితములుగాక ఉప యోగింపబడవు. ఈ రుచిచే విశేషముగా పుచ్చుకొనుట తప్పదు. అందువలన జీర్ణకోశము సాగిపోయి ఎక్కువగా పుచ్చుకొనినగాని ఆకలితీరినట్లుండదు. క్రమక్రమముగా ఉదరములు గొప్పవగును. గోధుమరొట్టెలుతిను ఉత్తరాది దేశస్థులు అంత బొర్రలు కలిగియుండక పోవుటకు కార ణము వారు అంతగా ద్రవపదార్థముల నుపయోగింప కుండుటయే. ఉప్పు, కారము, పంచదార మొదలగు విదా హకర పదార్థములను తిననివారికి దాహమేగాదు. దాహ మైనను మంచినీళ్ళవలననే దాహముతీరును. మంచినీరైనను భోజనాత్పూర్వము ఒకగంట ముందుగాని, భోజనమైన పిమ్మట ఒక గంటకు తరువాతగాని పుచ్చుకొనవలెను. భోజనమగునపుడు ముద్దలు జారుటకుగాని, కారముపోవు టకుగాని మంచినీళ్లు పుచ్చుకొను పద్ధతి చాలతప్పు. జీర్ణము చేయురసములు మంచినీళ్ళచేఁ బల్చపడిపోవుటవలన పదా ర్థము అంత త్వరగా జీర్ణములుగావు. గాన మధ్యేమధ్యే పానీయములు పనికిరావు.

భోజనమైనపిమ్మట చక్కగా నోటిని, చేతులను, కాళ్లను కడుగుకొనవలెను. పళ్లలో నిరుకుకొన్న చిన్నచిన్న ముక్క లను ఈశలను చీపురుపుల్లవంటిదానితో తీసివేసి, పుక్కి లించి ఉమ్మివేసి పళ్ళను శుభ్రపరచవలెను.

భోజనము చేసినవెంటనే కొంతదూరము నడువవలసి వచ్చి నను నడచుటకు ఆయాసము గలుగకుండునట్లు పొట్టలో 3/4 వంతు నిండునట్లును 1/4 కాళీయుండునట్లును భుజింప వలెనేగాని పూర్తిగాఁ బొట్టనిండఁ దినరాదు. భుజించిన యరగంటలో ఘనపదార్థములు, రసములతోగలసి యుబు కును. అప్పుడు కాళీలేకుండిన ఆయాసముగా నుండుటయు, అరసములతో పదార్థములు బాగుగా కలియుటకు తగిన కాళీ లేకపోవుటయు తటస్థించును

భోజనమైనపిమ్మట పగటిపూట కొంత విశ్రాంతి తీసికొన వలెను. రాత్రిపూట తేలికయైన వ్యాయామము, నడకవం టిది తీసికొనవలెను. రాత్రులయందు భోజనమైన వెంటనే పరుండి నిద్రించరాదు.

తాంబూలము, చుట్ట మొదలగునవి జీర్ణకర్మను చెరుపును. గాన వాటిని వదలవలెను. సోడాకూడ నిట్టిదే.

౧౨ పానీయములు

౧ మంచినీరు

జీవకోటికంతకును నాహారము కంటెను నధికావసర మగు నది జలము. భోజనములేకుండ మంచినీటిని త్రాగి కొన్ని రోజులు జీవింపవచ్చునుగాని దాహము దీర్చకుండ కొన్ని గంటలైనను జీవింపజాలము. వేసవికాలమందు నీళ్లులేని స్థలములందు వడగొట్టి చనిపోయినారను వార్తలు వినుచునే యున్నాము. కావలసినంత జలము పుచ్చుకొనని యెడల రక్తము చిక్కబడి దాహమగును. మంచినీళ్ళు త్రాగుట వలన వడదీరును. మంచినీరు త్రాగుటవలన వడదీరునట్లు యితర పానీయములచేఁ దీరదు. ఇంతయవసరమగు జలము శుభ్రమైనది కాకపోయినయెడల నారోగ్యము గల్గును. దయాళుడైన పరమాత్ముడు సమస్తమైన జీవకోటికిని బహు తేలికగా కావలసినంత జలము దొరకు నేర్పాటులు జేసి యున్నాడు. ప్రపంచకమందు మూడువంతులు జలమును ఒకవంతు భూమియుగలవు. ప్రతి సంవత్సరమునందును అపరిశుభ్రమైన జలమునంతను సూర్యరశ్మిచే నావిరిగా మార్చి శుభ్రపరచి తిరిగి వర్షరూపమున దయచేయుచు న్నాడు. నీటియందు తిరిగిచేరుచుండు కల్మషములను తినివేసి శుభ్రపరచుటకు తగిన జలచరముల సృష్టించియున్నాడు. సర్వకాలములయందును సర్వప్రదేశములందును నీరుదొర కుటకుగాను నీటికి పొరుదలయేర్పరచి ప్రవాహరూపమున భూమి యందంతటను జలము లభించు నేర్పాట్లు గావించి యున్నాడు. ఇట్లతిసులభముగ దొరకునట్లు చేయుటయే గాక మన సర్వపాపములను హరించి, సర్వరోగములను గుదుర్చుశక్తిగల మహౌషధముగ సృష్టించియున్నాడు. నీటియొక్క శక్తియింతయని తెలిసికొనుటకు బ్రహ్మకైనను తరముగాదు. నీటియొక్క శక్తినిగూర్చి వేదములందును ఆయుర్వేదమునందును పూర్తిగఁ దెలుపబడియున్నది. అది నారాయణ స్వరూపమే! దానిశక్తిని గ్రహించిన నవనా గరికులగు పాశ్చాత్యులు యంత్రముల నడుపుటయందు దానిశక్తి నుపయోగించి యెంతటిపనులనైనఁ జేయించు చున్నారుగాని, రోగనివారణమందు దానికెట్టి శక్తిగలదో పరీక్షించి చూడలేదు. కొంతమంది కూనీమహర్షి, జస్టు, నీప్ మొదలగు ప్రకృతి వైద్యులు దీనిశక్తిని గ్రహించి తమ జ్ఞానముచే లోకోపకారమగునట్లనేక గ్రంథముల వ్రానియు ననేకరోగములఁ గుదిర్చియున్నను లోకసా మాన్యమున కా వైద్యమును బోధించి వ్యాపింపజేయ వల సినభారము పాలకులయందున్నను నింతవరకే పాలక వర్గముగాని తగు చర్యఁ దీసికొని, యీ మహనీయులకుఁ

టీకాలు మిక్కిలి మురికిపనియైయున్నది. మానవ దేహములోనికి జొప్పించు టీకారసి ఆవుసంబంధమైనదే గాక మశూచక రోగి సంబంధమైనదియును. సామాన్య మానవుడిది విని వాంతి జేసుకొనును. దానిని చేతితో తాకిన చెయ్యి కుంకుడుకాయ వేసి కడుగు కొనవలసినదే. దానిని తినుట యనిన మిక్కిలి అసహ్యమును చిరాకును గలుగుచున్నది. టీకాలు వేయించుకొను వారిలో దీనిని తినిన యట్లే యగుచున్నదని గ్రహించినవా రెందరున్నారు? కొన్ని వ్యాధులలో నోటితో తిన్నదాని కన్న రక్తములోని ఇంజెక్షన్ చేసిన ఔషధము త్వరగా దేహములోనికి జేరునని తెలిసినవారనేకు లున్నారు. నోటితో తినుటకును, ఇంజెక్షన్‌కును భేదమేమనిన నోటితో తినిన నాలస్యముగాను ఇంజక్షన్‌చే త్వరగాను ఔషధము రక్తమునందు జేరిపోవును. ఇంత తెలిసియు టీకాలనిన మనకు భయమనిపించుట లేదు. పిరికివా రనేక తూరులు చత్తురని బాగుగా జెప్పబడినది. తాము చత్తుమనియు మశూచకము వలన వికృత రూపము వచ్చుననియు భీతి నొందువారే యీ టీకాలకు లోనగుచున్నారు టీకాలు వేయించుకొనుట మత విరుద్ధమును, నీతిదూరమును నని తలంపకుండజాలము. మాంస భక్షకులు సయితము చచ్చిన జంతువు రక్తమును ద్రాగుట యనిన భీతి నొందెదరు. అయిన టీకాలనిన నోరులేని జంతువుయొక్క రక్తము పానముజేయుట కాక మరేమి? ఇట్టి దుర్మార్గమైన కార్యమునకు లోనగుట కన్న పాపభీతి గలవా రెవ్వరైనను ఇంకను వేయిరెట్లు మశూచకవ్యాధి ననుభవించుటయే శ్రేష్టతరమైనది. చివరకు చచ్చినను మంచిదే.

ఇంగ్లాండులో తెలివిగలవా రనేకులుచేరి టీకాల వలని దుష్ఫలితముల శోధించి టీకాలను మానవలయునను సంఘములుగా బయలుదేరిరి. ఈ సంఘ సభ్యులు టీకాలపై బహిరంగమైన వాడి నలిపిరి. కొందరిందుకు శిక్షింపబడిరి. ఈక్రింద కారణములచే వారు టీకాలు వలదనుచున్నారు.

౧ టీకారసము తయారుచేయుటలో నోరు లేని అనేక ఆవులు, దూడలు బాధ నొందుచున్నవి. ఎంత లాభము కలిగినను ఆ జంతువుల నిట్టి బాధలకు లోజేయుపరాదు.

౨ టీకాలువేసిన మంచికలుగుటకు బదులు, ఇంకను వ్యాధులను గలిగించుచున్నది. దాని ప్రవేశానంతర మనేక వ్యాధులు తల నూపిన వని టీకా అనుయాయువులే ఒప్పుకొనుచున్నారు.

3 ఎవరి దేహము నుండి టీకారసము తీయబడినదో వాని దేహమునందున్న ఇతరవ్యాధి సూక్ష్మజీవులును ఆ టీకా రసమునందుండును.

౪ టీకాల వేసికొనిన వారికి మశూచకము రాదని హామి యేమియులేదు. టీకాల సిద్ధాంతము గనిపెట్టిన జెన్నరు వైద్యుడు ఒక చేతిపై ఒకటీకా వేసిన వ్యాధి రాదనిచెప్పెను. అదితప్పుటచే రెండుచేతుల పైనను వేయసాగిరి. అదియును ఉపకారి కాకపోవుటచే రెండు చేతుల పైనను ఒకచోట కాక యింకా ఎక్కువటీకాలు ఏడు సంవత్సరముల కొకతూరి వేయవలయు ననిరి. తరువాత మూడుసంవత్సరముల కే తిరిగి వేయవలయుననిరి! దీనివలన వైద్యవిశారదులకే యిందు గట్టి నమ్మకము లేదని తేలుచున్నది. టీకాలు వేయించుకొననివారికి మశూచకము రాకుండుట లేదని వెనుకనే చెప్పితిమి. మశూచకము

తగిలిన అందఱకును టీకాలు లేక పోయియే గాదు.

౫. టీకా రసమే మురికి. మురికి మురికిచేఁ బోవునని మెచ్చుటను లేదు.

ఈసంఘమువారి పై అభిప్రాయముల వంటి తర్కముతో అధిక సంఖ్యగల ప్రజాభిప్రాయమును ప్రోగుజేసిరి. ఒకపట్టణములో అధిక సంఖ్యాకులు టీకాలు వేయించుకొనమని దిరుగబడిరి. అట్లయ్యు వారికి మశూచికము వ్యాపింపలేదని లెక్కలవలన దేలుచున్నది. దీని కంతకును మూలకారణమేమనగా:- ఈ టీకాలు మానిన, దానికొరకై ఏర్పడిన డాక్టరుల పొట్టలు నిండవు. ఈ భయమున అంధులై ప్రజలకు జరుగు అపకారమును గణింపగలుగుటలేదు. దాని వలన యీ అమానుషమైన దురలవాటు అంతరించుటలేదు. ఎట్లయినను టీకాలు వేయరాదను వైద్యులును గలరు. వారి కిందలి అపకారములు పూర్తిగాఁ తెలియవచ్చినవి.

టీకాలయందలి అపకారమును గ్రహించి దానిని మనస్ఫూర్తిగా నిరాకరింప దలచిన వారు శాసనమువలన గలిగిన ఎట్టినష్టములకైనను, శిక్షలకైనను నోర్వ ధైర్యము గలిగి యుండవలయును. తాము నమ్మిన సత్యమును నిలుపుకొనుటకై ప్రపంచమున కంతకును ఎదురుదిరిగి ఒంటరిగానుండి యైనను తాను నమ్మినదానిని సమర్థింపవలయును. ఆరోగ్యము కాదనే కారణమున టీకాలువలదనువారు శాస్త్రమును పూర్తిగా నభ్యసించి తాము చెప్పిన దానిని నందరచేతను ఒప్పించుటకై వారికి నచ్చజెప్పఁ గలిగి యుండవలయును. వారిని యాచరింపఁ జేయ గలిగి యుండవలయును. ఈ విషయమై పూర్తిగా దెలియనివారును, సర్కారు పెట్టు బాధల భరించు సాహసములేని వారును, సర్కారు శాసనముల ననుగమింప వలయును. తమచుట్టు నున్న ప్రపంచమువారి భావము ననుసరించి నడుచుచుండలయును.

టీకాలువలదనువారు నా 'ఆరోగ్యాదర్శము'నందు వ్రాయబడిన ఆరోగ్య నియమము లన్నియు ననుసరించి తీరవలయును. దానివలన మశూచికమే గాక యితర వ్యాధులను గలిగించు సూక్ష్మజీవులను నిరోధించు శక్తి దేహమునకు గలుగును. దాన మశూచికము, యితర వ్యాధులనుండి రక్షింపఁబడుదురు. టీకాలువద్దని ఒకవంక జెప్పుచు తమ కామవ్యామోహమును తగ్గించుకొనఁ జాలనిచో వారు ప్రపంచము నెదుట సత్యమును సిద్ధాంతము జేయజాలరు. తీరా మశూచికము వచ్చిన తరువాత దినమునకు 3 తూరులు తడిగుడ్డ కట్లు కట్టుట మిక్కిలి శ్రేష్టమైన చికిత్స. దాన జ్వరముతగ్గును. పుండ్లు త్వరగా మానిపోవును. పుండ్లపై నూనెలు, తైలములు రాయఁబనిలేదు. సాధ్యమైన ఒకటి, రెండు చోట్ల మట్టి పట్టీల వేయవలయును. అన్నము, తేలిక పండ్లు మాత్రమే పథ్యము. ఖర్జూర, సీమబాదం మొదలగునట్టి పదార్థములు మానవలయును. సామాన్యముగా ఒక వారము లోపలనే తడిగుడ్డ కట్టుటవలన పుండ్లు మాననారంభించును. మాననియెడల యింకను తత్వములో విషమున్నదని యర్థము. మశూచికమనిన భయము గలుగరాదు. మరి దేహమునందలి విషమును బహిష్కరించుటకై ప్రకృతిచేయు గట్టి ప్రయత్నమే యీ మశూచికమని గ్రహింపవలయును. అది విషమును బహిష్కరించి, ఆరోగ్యమును నిలుపగలదు.

మశూచికము తగిలినతరువాత కొంతకాలము

వరకు రోగి బలహీనముగా నుండును. ఇంకను కొన్ని యితర వ్యాధులచే బాధపడును. ఇది మశూచిక ఫలితము కాక దానిని నివారించుటకై వాడిన వెధవ మందుల ఫలితము. ఇట్లే జ్వరములకు వాడిన క్వైనావలన చెవుడువచ్చును. చివరకు క్వినిస్మ్ అను స్థితికివచ్చును. సుఖవ్యాధులలో పాదరసము వాడుక అనేక యితరవ్యాధుల కాకరమగుచున్నది. మలబద్ధకమునకు వాడిన మందువలన మూలవ్యాధి వంటివి గలుగుచున్నవి. ఆరోగ్య నియమానుసరణమువలన రోగముయొక్క మూలకారణమును తీసివేయుటయే సత్యమైన వ్యాధి నివారక పద్ధతి. అధిక వ్యయమువలన తయారై అధిక గుణతరముగా గాన్పించిన భస్మములు నయితము ఫలితమునం దపకారులే. అవి మొదట కొంత ఉపకారము చేసినను కామజ్వరమును గలిగించి ఆరోగ్యమును నాశనపఱచును.

బొబ్బలుపోయి పుండ్లుపడిన తరువాత ఆలివ్ నూనెరాచి ప్రతి దినము స్నానము చేయుచుండిన ఆపుండ్లు రాలిపోవును. తరువాత క్రమముగా మచ్చలు నయితము పోయి దేహమునకు సహజమగు కాంతియు, వర్ణమును గలుగును.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతినియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక సౌఖ్యసుఖముల కాసపడి వెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక మానసికవ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరములేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్టు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులనుకూడ, గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే, మాదిరిసంచిక 0-4-0 లు.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

---

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్రపటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు	1 కి వెల 4—8—0.	చందాదారులకు తగ్గింపు
నిండుతోలు ఫ్లెగ్జిబిల్ బైండు	,, వెల 5—0—0.	ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.

పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

క్రొత్తకూర్పు. **తొట్టి వైద్యము** సచిత్రము.

అనేక నూతనచిత్రపటము లిందు చేర్చబడి నూతన ఫక్కీన ముద్రింపబడినది. కూనేమహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు చేర్చబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు.

అసలు వెల రు. 3-0-0.
ప్రకృతిచందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.

వివరములకు :— మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr. P. VENKATRAMAYYA.
PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.